



# Mredigering

Meditere en aktiv del af tilbedelse af 1 GUD

Til åndelig indsigt og indre harmoni brug, 'meditation!'

Guardian Guardian-meditation udføres uden brug af plante- eller kemiske kosttilskud. CG bruger kun den naturlige, ikke-skårne upolerede rosenkvarts. CG mediterer i ensomhed eller i en gruppe ved en 'Gathering'.

Når man mediterer et sind trækker det sig tilbage fra alle indvendige indtryk og frigør sig derefter fra alle tanker, denne stilhed, stilhed er beroligende. Efter beroligelsen kan du få et glimt af din sjæls sandheder, indsigter vedrørende livets formål. **Bemærk!** En urolig sjæl kan give indsigt, der skaber en angsttilstand, hvis dette sker **STOP mediterer**. Prøv en anden dag.

Tilhængere af 1 TRO mediterer alene ved hjælp af en rosenkvarts. Når du besøger en universitets vogterindsamling. Der er intens mediterende gruppebed(IMGP).

## Mediterer alene:

Tag et glas filtreret vand inden du mediterer.

Lig dig ned på jorden eller sengen.

Sæt en ru rosenkvarts på din pande.

Lig stille, lige udstrakt på dine ryg arme tæt mod kroppen, lukkede øjne.

Luk derefter alle omgivende distraktioner, der finder indre harmoni.

Indre harmoni fører til åndelige oplevelser.

Stærke åndelige oplevelser kan føre til dyb søvn.

**Bemærk!** Dyb søvn hjælper med at regenerere sindets krop og sjæl, hvilket resulterer i en sundere og mere tilfreds person.

Meditering er ikke altid vellykket. Hold op! prøv en anden dag.

En rosenkvarts, når den bruges under meditation, kan reducere vrede, angst, depression ... En vellykket meditation vil genoplive kroppen fysisk følelsesmæssigt og åndeligt.

Det forbedrer kommunikationen med 1 Gud.



## IMPP IntenseMeditating Personal Praying

Intens meditering af personlig bøn (IMPP) kan bruges, når de er et presserende behov for at kommunikere med **1 GUD**. IMPP gøres bedst, når du er alene derhjemme. **IMPP**. bør ikke bruges konstant.

### Sådan IMPP:

Sid på en matre ben strakte ud hænder foldet i dit skød lukkede øjne

Med overkroppen begynder du forsigtigt at svinge fremad, bagud

Bliv ved med at svinge, start med at synge: 'For Glory of **1 GUD** og menneskehedens gode '

Bliv ved med at synge, indtil du føler dig trance, så start med at synge din bøn

Den bøn, du synger, kan være 1 fra bøneguiden eller din egen

Du kan synge bønnen så ofte som du føler dig nødvendigt

Når du er færdig med at synge, skal du stoppe med at svinge åbne dine øjne, stå op.

**Bemærk !** Meditationssten fra 1 TRO rosenkvarter bruges ikke.

## Gruppe beder

Bønner kan være en gruppe (2 eller flere) begivenhed. Depotgruppe beder ved samlinger, som alle deltager. Når det er et presserende behov for at kommunikere med **1 GUD**, IMGP bruges.

## IMGP Intens Meditating Group Praying

IMGP bruges, når en person har brug for moralsk støtte fra andre, eller når det vedrører samfundsspørgsmål. Hvis du vil have gruppen til at synge din personlige bøn, skal du tale med en ældste ved en samling. Bed, mediter sammen med andre tilhængere af 1 TRO.

### IMGP hvordan man:

Dann en gruppe

Stå på jorden, start med at stampe dine fødder med lukkede øjne Bliv ved

med at stampe, start med at klappe i hænderne

Begynd nu med at synge: 'For Glory of **1 GUD** og menneskehedens gode '

Bliv ved med at stampe, klappe, synge, indtil du føler trance, og start derefter med at synge din bøn

Den bøn, du synger, kan være 1 fra bøneguiden eller din egen

Du kan synge bønner så ofte som du føler dig nødvendigt

Når du er færdig med at synge, skal du stoppe med at stampe, klappe åbne øjnene, slappe af

**Bemærk!** En ældste skal starte IMG

## 1 GUD elsker en Indsamling

EN **Indsamling** er åben fra 1 time efter solopgang til lukning 1 time før solnedgang (**Tidstrekant**) på sjove dage. Mange sjove dage har temaer, skam, 'Fester og mindedage'. En samling er ikke kun et religiøst samvær, men er også til socialt samvær: Bed, diskuter, snak, spis og drik (**Alkoholfri**), syng og dans, grine, spille, harmonisere. En samling holder lokale skikke, traditioner i live(**køkken, dialekt, kjole, musik, dans**) så længe de ikke overtræder '**LGM**'.

### Start en samling

Kan ikke finde en samling. Supportere finder mindst 7 personer, så mødes det, der er en samling. A 1st. Samling kan holdes hjemme. Alternativer er en SmeC, PHeC eller skole.(se **Start en samling**)

### Tilbede

Tilbedelse er den tilbedende anerkendelse af **1 GUD!** Skaberen af de smukkeste universer. **1 GUD** er både HAN og HUN. **1 GUD** er den originale sjæl. Guardian Guardian tilbeder skaberen af det fysiske åndelige univers som **1 GUD 1 TRO 1 Kirke!**

En tilbedeshandling kan udføres i en uformel eller formel gruppe af en individuel eller af en udpeget leder. Mange religiøse traditioner forventer regelmæssig tilbedelse med hyppige intervaller, ofte dagligt eller ugentligt. Udtryk for tilbedelse varierer, men inkluderer typisk en eller flere af følgende: bøn, sang, dans, hengiven sang, festivaler, meditation, musik, pilgrimsvandring, prædikener, ritualer, sakramenter, skrifter eller simpelthen private handlinger af hengivenhed ...

**1 GUD** ønsker ikke ofre, men søger, skaffer og anvender viden. Derfor erstattes altere med talerstol. CG søger, vinder, anvender viden og praktiserer viden kontinuitet.

Religiøs tilbedelse finder sted på en lang række steder: på specialbyggede tilbedelsessteder, hjemme eller i det fri. Værgen tilbeder overalt undtagen specialbyggede steder. **Bemærk! 1 GUD** ønsker ikke specialbyggede paladser (**Katedraler, kirker, moskeer, helligdomme, templer og synagoger ...**) til tilbedelse.