



Meditendu

Meditando una parte attiva di u cultu di 1 **DIO**

Per intuizioni spirituali è usu di l'armonia interiore, 'meditazione!'

Custodian Guardian meditazione hè fatta senza l'usu di supplementi vegetali o chimichi. CG utilizeghja solu u quarzu rosatu naturale è micca lucidatu. CG medita in solitudine o in un gruppu in un "Riunione".

Quando si medita una mente si ritira da tutte l'impressioni esterne allora si libera da tutti i pensieri, sta tranquillità, u silenziu hè calmante. Dopu u calmamentu pudete visità e verità di a vostra Anima, intuizioni relative à u scopu di a vita. **Nota!** Un ànima in difficoltà pò dà insight chì creanu un statu d'ansietà se questu accade **STOPmeditating**. **Pruvate un altru ghjornu.**

Sostenitori di u 1 **FEDE** mediteghja solu cù un quartzu rosatu. Quando visitate un Universu Custodian Guardian Gathering. Ci hè un gruppu intensu di meditazione chì prega (**IMGP**).

Meditendu solu:

Avè un bichjeru d'acqua filtrata prima di medità.

Stenditi in terra o in lettu.

Mettite un quarzu rosu grezzu in fronte.

Stà fermu, drittu stesu nantu à e bracce di u spinu strettu contr'à u corpu, l'ochji chjusi.

Poi chjude tutte e distrazioni circundanti truvendu l'armonia interiore.

L'armonia interna porta à esperienze spirituali.

E forti sperienze spirituali ponu purtà à un sonnu prufundu.

Nota! U sonnu prufundu aiuta à rigenerà u corpu è l'anima di a mente, resultendu in una persona più sana più cuntenta.

Medità ùn hè micca sempre successu. Piantà! pruvà qualchì altru ghjornu.

Un quarzu rosu quandu s'utilice mentre medite pò riduce l'ira, l'ansietà, a depressione ... Una meditazione riescita rivalizarà u corpu fisicamente emotivamente è spiritualmente.

Migliora a cumunicazione cù 1 **Diu**.



IMPP IntenseMeditating Praying Persunale

Intensa Meditazione Preghiera Persunale (IMPP) pò esse adupratu quandu hè un bisognu urgente di cumunicà cun **1 DIO**. IMPP hè megliu fattu quandu solu in casa. **IMPP**. ùn deve micca esse usatu constantemente.

Cumu IMPP:

Pusate nantu à un tappettu e gambe stese e mani piegate in i vostri ochji chjusi

Cù a parte superiore di u corpu cumincià à oscillà delicatamente in avanti, indietro

Continueate à oscillà, cuminciate à cantà: 'Per a Gloria di **1 DIO** è u bè di l'umanità '

Continueate à cantà finu chì sentite trance cum'è allora cuminciate à cantà a vostra preghiera

A preghiera chì cantate pò esse 1 da a guida di preghere o a vostra

Pudete cantà a preghiera ogni volta chì ti pare necessariu

Quandu avete finitu di cantà smette di balancà apri l'ochji, alzatevi.

Nota! Pietra di meditazione di a 1 FEDE u quarzu rosatu ùn hè micca adupratu.

Prigione di Grupp

E preghere ponu esse un grupp (2 o più) avvenimentu. U grupp custodianu prega à i Riunioni chì tutti partecipanu. Quandu u so hè un bisognu urgente di cumunicà cù **1 DIO**, IMG P hè adupratu.

IMG P Grupp Meditante Intensu Priendu

IMG P hè adupratu quandu un individu hà bisognu di supportu morale da l'altri o quandu si tratta di prublemi cumunitarii. Se vulete chì u grupp canti a vostra preghiera persunale parlate cun un Anzianu in un Incontri. Pregate, meditate insieme cù altri sustenitori di 1 FEDE.

IMG P cumu:

Furmà un grupp

Stà nantu à a terra cuminciate à pisà i pedi ochji chjusi

Tenite à pisà, cuminciate à batte e mani

Avà, cuminciate à cantà: 'Per a Gloria di **1 DIO** è u bè di l'umanità '

Continueate à pisà, à palpà, à cantà finu à chì sentite trance cum'è allora cuminciate à cantà a vostra preghiera

A preghiera chì cantate pò esse 1 da a guida di preghere o a vostra

Pudete cantà a preghiera ogni volta chì ti pare necessariu

Quandu avete finitu di cantà smette di pisà, batte e mani apri l'ochji, rilassatevi

Nota! Un Anzianu deve principià l'IMGP

1 DIO ama un Cugliera

A **Cugliera** hè apertu da 1 ora dopu à Sunrise à chjude 1 ora prima di u Tramontu (**Triangulu Tempu**) in Fun Days. Parechji Fun Days anu temi, vergogna, 'Feste è ghjorni commemorativi'. Un Gathering ùn hè micca solu una riunione religiosa, ma hè ancu per socializà: Pregate, discute, chjachjarate, manghjate è beie (**senza alcolu**), cantà è ballà, ride, ghjucà, armonizà. Un Adunimentu mantene vive l'usi è e tradizioni lucali (**cucina, dialettu, vestitu, musica, ballu**) basta ch'elli ùn viulinu micca '**LGM**'.

Accumincia un Incontru

Impussibile di truvà un Adunimentu. I sostenitori trovanu un minimu di 7 persone allora si riuniscenu chì hè un Riunione. A 1stA riunione pò esse tenuta in casa. L'alternative sò un SmeC, PHeC o Scola. (vede Start a Gathering)

Adurà

L'adorazione hè u ricunniscenza adorante di **1 DIO!** Creatore di u più bellu Universu. **1 DIO** hè à tempu HE è ELLA. **1 DIO** hè l'Anima originale. Custode Custode adora u Creatore di l'Universu spirituale fisicu cum'è **1 DIO 1 FEDE 1 Chjesa!**

Un actu di cultu pò esse realizatu, in un gruppu informale o formale, da un individuale o da un capu designatu. Parechje tradizioni religiose aspettanu un cultu regulare à intervalli frequenti, spessu ogni ghjornu o à settimana. L'espressioni di cultu varianu ma includenu tipicamente unu o più di i seguenti: preghiera, cantu, danza, cantu devozionale, festival, meditazione, musica, pellegrinaghju, sermoni, rituali, sacramenti, scritture, o semplicemente atti privati di devozione ...

1 DIO ùn vole micca sacrifici, ma circà, guadagnà è applicà a cunniscenza. Dunque l'altari sò rimpiazzati da Lectern. CG cerca, guadagna, applica a cunniscenza è pratica a continuità di a cunniscenza.

L'adorazione religiosa accade in una larga varietà di lochi: in lochi di cultu appositamente custruiti, in casa o à l'aria aperta. Custode Custode di Culte in ogni locu eccettu i lochi custruiti apposta. **Nota!** **1 DIO** ùn vole micca Palazzi apposta (**Cattedrali, Chiese, Moschee, Santuari, Templi è Sinagoghe ...**) per adurà.