



Meditatzen

1-en gurtzaren zati aktiboa gogoeta egitea **JAINKOA**

Ikuspegi espiritualak eta barne armonia erabiltzeko, "meditazioa!"

Custodian Guardian meditazioa landare edo osagarri kimikorik erabili gabe egiten da. CG-k moztu gabeko leuntzeko kuartzo arrosa naturala soilik erabiltzen du. CG-k bakardadean edo talde batean gogoeta egiten du 'Gathering' batean.

Adimena meditatzen denean kanpoko inpresio guztietatik aldentzen denean pentsamendu guztietatik askatzen da, lasaitasun hori isiltasuna lasaitzen da. Lasaigarria izan ondoren, zure Arimaren egiak antzeman ditzakezu, bizitzaren xedeari buruzko argibideak. **Ohar !** Arima nahasiak antsietate egoera sortzen duten argibideak eman ditzake hori gertatzen bada **STOP meditatzen**. Saiatu beste egun batean.

Programaren aldekoak **1 FEDE** gogoeta egin bakarrik kuartzo arrosa erabiliz. Universe Custodian Guardian Gathering bat bisitatzen duzunean . Meditazio talde bizia dago otoitz egiten (IMGP)

Meditatzen bakarrik:

Edan edalontzi bat iragazi mediatu aurretik.

Etzan lurrean edo ohean.

Jarri kopeta gainean kuartzo arrosa latza.

Etzan geldirik, zuzen bizkarreko besoak gorputzaren kontra estututa, begiak itxita.

Ondoren, itxi inguruko nahaste guztiak barne harmonia aurkitzeko. Barruko harmoniak esperientzia espiritualetara eramaten du.

Esperientzia espiritual sendoek lo sakona sor dezakete.

Ohar ! Lo sakonak adimena gorputza eta arima birsortzen laguntzen du, pertsona osasuntsuagoa eta osasuntsuagoa lortuz.

Meditatzeak ez du beti arrakasta izaten. Gelditu! saiatu beste egunen batean.

Meditatzen ari denean kuartzo arrosa batek amorrua, antsietatea, depresioa ... murriztu ditzake. Meditazio arrakastatsuak gorputza fisikoki emozionalki eta espiritualki suspertuko du.

1-ekin komunikazioa hobetzen du **Jainkoa**.



IMPP Otoitz pertsonal bizia meditatzen

Otoitz pertsonal meditazio bizia (IMPP) erabil daiteke komunikatzeko premia larria denean **1 JAINKOA** . IMPP etxean bakarrik egonda egiten da onena. **IMPP**. ez da etengabe erabili behar.

Nola IMPP:

Ezarri mat gainean hankak luzatuta eskuak magalean bilduta begiak itxita

Gorputzaren goiko aldearekin astiro-astiro abiatzen da aurrera, atzera

Jarrai ezazu kulunkatzen, hasi kantatzen: 'Glory for **1 JAINKOA** eta Gizateriaren Ongia '

Jarrai ezazu kantatzen trance sentitzen duzun arte zure otoitza kantatzen hasi bezain laster

Abesten duzun otoitza otoitz gidaren 1 edo zurea izan daiteke

Beharrezkoa iruditzen zaizun guztietan egin dezakezu otoitza

Kantuak amaitutakoan, utzi begiak zabaltzeari, jaiki zaitez.

Ohar ! 1 FAITH meditazio harria ez da kuartzo arrosarik erabiltzen.

Taldeko otoitza

Otoitzak talde bat izan daitezke (2 edo gehiago) gertaera. Zaindari taldeak otoitz egiten du elkarretaratzeetan, denek parte hartzen dute. 1ekin komunikatzeko premia larria denean **JAINKOA**, IMGP erabiltzen da.

IMGP Meditazio Bizia Taldeak Otoitz egitea

IMGP norbanakoak besteen laguntza morala behar duenean edo komunitateko arazoei dagokienez erabiltzen da. Taldeak zure otoitz pertsonala kantatzea nahi baduzu hitz egin Adineko batekin Elkarretaratze batean. Otoitz egin, hausnartu 1 FEDERen aldekoekin.

IMGP nola:

Taldea osatu

Lurrean jarrita hasi oinak zapaltzen begiak itxita Jarrai zapaltzen, hasi eskuak txaloka

Orain, hasi kantatzen: 'Gloriarako **1 JAINKOA** eta Gizateriaren Ongia '

Jarrai zapaltzen, txaloka, kantatzen trance sentitzen duzun arte zure otoitza kantatzen hasi arte

Abesten duzun otoitza otoitz gidaren 1 edo zurea izan daiteke

Beharrezkoa iruditzen zaizun guztietan egin dezakezu otoitza

Kantuak amaitutakoan, utzi zapaltzea, txaloak ireki begiak, erlaxatu

Ohar ! Adineko batek IMGP abiarazi beharko luke

1 JAINKOA a maite du Bilgunea

A **Bilgunea** eguzkia atera eta ordu 1etik ilunabarra baino 1 ordu lehenagora arte irekita dago (**Denboraren triangelua**) Fun Days egunetan. Fun Days askok gaiak, lotsa, 'Ospakizunak eta oroitzapen egunak' dituzte. Elkarretaratzea elkargune garrantzitsua izateaz gain, sozializatzeko ere balio du: otoitz egin, eztabaidatu, hitz egin, jan eta edan. (alkoholik gabea) , abestu eta dantzatu, barre egin, jolastu, harmonizatu. Gathering batek bertako ohiturak eta tradizioak bizirik mantentzen ditu (sukaldaritza, euskalkia, soinekoa, musika, dantza) betiere kontra egiten ez badute '**LGM**'.

Hasi Topaketa

Ezin da topaketarik aurkitu. Jarraitzaileek gutxienez 7 lagun aurkitzen dituzte eta gero elkarretaratzea da. 1st Bilera etxean egin daiteke. Alternatibak SmeC, PHeC edo Eskola dira. (ikusi Bilera bat hasi)

Gurtza

Gurtza aitortzea da **1 JAINKOA** ! Unibertso ederrenaren sortzailea. **1 JAINKOA** BERA da eta BERA da. **1 JAINKOA** jatorrizko Arima da. Custodian Guardian-ek Unibertso espiritual fisikoaren Sortzailea gurtzen du **1 JAINKOA 1 FEDE 1 Eliza!**

Gurtza ekintza talde informalean edo formalean, bakarka edo izendatutako lider batek egin dezake. Tradizio erlijioso askok ohiko gurtza espero dute maiz, egunero edo astero. Gurtzaren adierazpenak aldatu egiten dira, baina normalean honako hauetako bat edo gehiago sartzen dira: otoitza, cantuak, dantza, debozio kantua, jaiak, meditazioa, musika, erromeria, sermoiak, erritualak, sakramentuak, Eskriturak edo, besterik gabe, debozio ekintza partikular partikularrak. ...

1 JAINKOA ez du sakrifizioerik nahi, baizik eta ezagutza bilatu, irabazi eta aplikatu. Hori dela eta aldareak Atalarekin ordezkutzen dira. CG-k Ezagutza bilatu, irabazi, aplikatu eta ezagutzaren jarraipena landu.

Gurtza erlijiosoa askotariko tokietan gertatzen da: horretarako eraikitako gurtza lekuetan, etxean edo kanpoan. Custodian Guardian gurtza edozein lekutan, bereziki eraikitako lekuak izan ezik. **Ohar! 1 JAINKOA** ez ditu nahi dituen eraikitako jauregiak nahi (**Katedralak, Elizak, Meskitak, Santutegiak, Tenpluak eta Sinagogak ...**) gurtzarako.