



Մ խմբագրում

Մտածելով պաշտամունքի ակտիվ մասի 1-ի մասին ԱՍՏՎԱ.

Հոգևոր ընկալումների և ներքին ներդաշնակության օգտագործման համար՝ «մեղիտացիա»:

Guardian Guardian- ի մեղիտացիան կատարվում է առանց բուսական կամ բնական հավելումների օգտագործման: CG- ն օգտագործում է միայն բնական չմշակված վարդագույն փարցը: CG խորհում է միայնության մեջ կամ խմբում՝ «Հավաքում»:

Երբ միտքը խորհելիս իրեն դուրս է բերում արտաքին բոլոր տպավորություններից, ապա այն ազատվում է բոլոր մտքերից, այս անճարծությունը, լուրջությունը հանգստացնում է: Հանգստացնելուց հետո կարող եմ հայացք գցել ձեր Հոգու համարտություններին, կյանքի նպատակին վերաբերող պատկերացումներին: **Նում !** Անհանգիստ հոգին կարող է ընկալումներ տալ, որոնք անհանգստության վիճակ են ստեղծում, եթե դա պատահի **ԿԱՆԳՆԵԼ ՄՇԱԿՈՒՄ Փորձեք մեկ այլ օր:**

Կողմի կողմնակիցները **1 ՀԱՎԱՏ** միայնակ խորհեք՝ օգտագործելով վարդի որձափար: Տիեզերքի պահապանի խնամակալության հավաք հավաքելիս , Կա ինտենսիվ խորհրդածող խմբային աղոթք (IMGP) ,

Մտածել միայնակ.

Խոհեղուց առաջ մի բաժակ ֆիլտրացված ջուր խմեք:

Պառկիր գետնին կամ մահեակալին:

Դրեք ձեր ճակատին կողիտ վարդագույն որձափար:

Պառկեք անճարժ, ուղիղ ձգված ձեր հետևի թևերին՝ ամուր մարմնի դեմ, փակ աչքերը:

Դրանից հետո փակեք շրջապատի բոլոր շեղումները՝ գտնելով ներքին ներդաշնակություն: Ներքին ներդաշնակությունը բերում է հոգևոր փորձառությունների:

Ուժեղ հոգևոր փորձառությունները կարող են հանգեցնել խորը քնի:

Նում ! Խորը բուռն օգնում է վերականգնել մտքի մարմինը և հոգին՝ արդյունքում ավելի առողջ և ավելի բովանդակալից մարդու:

Խորհելը միշտ չէ, որ հաջող է: Կանգնեք փորձիր մի ուրիշ օր:

Վարդագույն փարցը, երբ օգտագործում են խորհելիս, կարող են նվազեցնել զայրույթը, անհանգստությունը, դեպրեսիան ... Հաջող մեղիտացիան մարմնին առողջացնելու է ֆիզիկապես հուզական և հոգևոր առումով:

Այն ուժեղացնում է հաղորդակցությունը 1-ի հետ **Աստված**



IMPP IntenseMeditating անձնական աղոթք

Ինտենսիվ խորհող անձնական աղոթք (**IMPP**) կարող է օգտագործվել, երբ դրանց հետ շփվելու հրատապ անհրաժեշտություն է **1 ԱՍՏՎԱ**, **IMPP**- ն ավելի լավ է անել, երբ տանը մենակ է: **IMPP** չպետք է անընդհատ օգտագործել:

Ինչպես կատարել **IMPP**:

Նստե՛ք գորգերի ոտքերի վրա՝ ձգված ձեռքերում ծալված փակ աչքերով

Վերին մարմնի հետ սկսե՛ք նրբորեն հոգնել առաջ, հետ

Շարունակե՛ք տատանվել, սկսե՛ք վանկարկել. «Փառքի համար **1 ԱՍՏՎԱ** և մարդկության բարիքը »

Շարունակե՛ք վանկարկել այնքան ժամանակ, երբ տրանսի գգա՛, կարծես թե սկսե՛ք վանկարկել ձեր աղոթքը

Ձեր արտասանած աղոթքը կարող է լինել **1** աղոթքների ուղեցույցից կամ ձեր սեփականից

Կարող ե՛ք աղոթել այնքան հաճախ, որքան անհրաժեշտ ե՛ք զգում

Վանկարկումն ավարտելուց հետո դադարե՛ք օրորվելով բացել ձեր աչքերը, վեր կացե՛ք:

Նշում ! 1 ՀԱՎԱՏ վարդի որձափարի մեղիտացիոն փայլ օգտագործվում:

Խմբային աղոթք

Աղոթքները կարող են լինել մի խումբ (**2 կամ ավելի**) իրադարձություն Պահապանների խումբը աղոթում է բոլոր այն մասնակից հավաքություններին: Երբ նրանց համար անհրաժեշտ է շփվել **1**-ի հետ **ԱՍՏՎԱ**, Օգտագործվում է **IMGP**:

IMGP Ինտենսիվ խորհրդածող խմբի աղոթք

IMGP- ն օգտագործվում է այն ժամանակ, երբ անհատը կարիք ունի ուրիշների բարոյական աջակցության կամ երբ այն վերաբերում է համայնքային խնդիրներին: Երբ ցանկանում ե՛ք, որ խումբը վանկարկի ձեր անձնական աղոթքը, ապա հավաքվե՛ք մի երեցի հետ: Աղոթե՛ք, խորհե՛ք նաև **1** Հավատի այլ կազմակիցների հետ:

IMGP Ինչպես.

Կազմե՛ք խումբ

Կանգնե՛ք գետնին, սկսե՛ք ոտքերը փակ գցել, փակ փակե՛ք ցնցումը, սկսե՛ք ծափահարել

ձեռքերը

Հիմա սկսե՛ք վանկարկել. «Փառքի համար **1 ԱՍՏՎԱ** և մարդկության բարիքը »

Շարունակե՛ք ոտքերով հարվածել, ծափահարել, վանկարկել, մինչև որ տրանսի գգա՛, կարծես սկսե՛ք վանկարկել ձեր աղոթքը

Ձեր արտասանած աղոթքը կարող է լինել **1** աղոթքների ուղեցույցից կամ ձեր սեփականից

Կարող եմ աղոթել այնքան հաճախ, որքան անհրաժեշտ եմ գգուն

Վանկարկումն ավարտելուց հետո դադարեմ ուրիշ հարվածելուց, ծախահարելով բացեմ ձեր աչքերը, հանգստացեմ

Նույն ! Երեցը պետք է սկսի IMGP- ն

1 ԱՍՏՎԱ սիրում է ա Հավաք

Ա. Հավաք բաց է Արևածագից 1 ժամ անց մինչև Մայրամուտ մայրամուտը փակելը 1 ժամ անց (**Time**ամանակի **եռանկյունի**) զվարճանքի օրերին: Շատ զվարճալի օրեր ունեն թեմաներ, ամուս, «Տոներ և հիշատակի օրեր»: Հավաքը ոչ միայն կրոնական հավաքույթ է, այլ նաև սոցիալական շփման համար. Աղոթեմ, բնակարկեմ, գրուցեմ, ուտեմ և խմեմ (**Ոչ ալկոհոլային**) , երգեմ ու պարեմ, ծիծաղեմ, խաղալ, ներդաշնակեցնեմ: Հավաքը վառ է պահում տեղական սովորույթները, ավանդույթները (խոհանոց, բարբառ, հագուստ, երաժշտություն, պար) Բանի դեռ դրանք չեն հակասում **«LGM»**:

Սկսեմ հավաքույթ

Հնարավոր չէ գտնել հավաք: Աջակիցները գտնում են նվազագույնը 7 հոգու, ապա հավաքվում, ինչը Հավաք է: Ա. 1 ^ս Հավաքը կարող է անցկացվել տանը: Այլընտրանքներն են **SmeC**, **PHeC** կամ դպրոց: (**տե՛ս հավաքի մեկնարկ**)

Երկրպագել

Երկրպագությունը պաշտելի հանաչումն է **1 ԱՍՏՎԱ !** Ամենագեղեցիկ տիեզերքի ստեղծողը: **1 ԱՍՏՎԱ** թե՛ նա է, թե՛ նա: **1 ԱՍՏՎԱ** ինքնատիպ Հոգին է: Պահապան պահապանը պաշտում է ֆիզիկական հոգևոր տիեզերքի ստեղծողին, ինչպես **1 ԱՍՏՎԱ 1 1 ՀԱՎԱՏ 1 Եկեղեցի**:

Երկրպագության արարքը կարող է կատարվել ոչ ֆորմալ կամ պաշտոնական խմբում, անհատապես կամ նշանակված առաջնորդի կողմից: Շատ կրոնական ավանդույթներ ակնկալում են կանոնավոր երկրպագություն հաճախակի պարբերականությամբ, հաճախ ամեն օր կամ շաբաթական: Երկրպագության դրսևորումները տարբեր են, բայց սովորաբար ներառում են հետևյալներից մեկը կամ մի քանիսը. Աղոթք, վանկարկում, պար, նվիրական երգ, փառատոներ, խորհրդածություն, երաժշտություն, ուխտագնացություն, բարոցներ, ծես, հաղորդություններ, սուրբ գրություններ կամ պարզապես անձնական անհատական նվիրվածության արարքներ: ...

1 ԱՍՏՎԱ չի ցանկանում գոհաբերություններ, այլ գիտելիքներ փնտրել, ձեռք բերել և կիրառել: Ուստի գոհասեղանները փոխարինվում են **Lectern-** ով: **CG-** ն փնտրում, շահում, կիրառում է Գիտելիք և գործնականում կիրառում է գիտելիքների շարունակականություն:

Կրոնական երկրպագությունը տեղի է ունենում տարբեր վայրերում. Նպատակային կառուցված երկրպագության վայրերում, տանը կամ բաց տարածքում: Խնամակալի պահապանը պաշտում է ցանկացած վայրում, բացառությամբ նպատակային նշանակության վայրերի: **Նույն! 1 ԱՍՏՎԱ** չի ուզում նպատակաուղղված պաշտոներ (**Մայր տաճարներ, եկեղեցիներ, մզկիթներ, սրբավայրեր, տաճարներ և սինագոգներ ...**) երկրպագության համար: