



Մեդիտացիա

1-ի երկրպագության ակտիվ մասը Աստված



Welcome to the Wonderful World of Questions & Answers

Հոգևոր պատկերացումների և ներքին ներդաշնակության համար օգտագործեք «մեդիտացիա»:

Պահապան պահապան մեդիտացիան իրականացվում է առանց բուսական կամ քիմիական հավելումների օգտագործման: CG-ն օգտագործում է միայն բնական չկտրված չհղկված վարդի քվարցը: CG-ն խորհրդածում է մենական մեջ կամ խմբում «Հավաքի» ժամանակ:

Երբ մեդիտացիա անելով, միտքը հեռանում է արտաքին բոլոր տպավորություններից, այնուհետև ազատվում է բոլոր մտքերից, այս անդորրը, լռությունը հանգստացնող է: Հանգստացումից հետո դուք կարող եք հայացք նետել ձեր հոգու ճշմարտություններին, կյանքի նպատակին առնչվող պատկերացումներին: **Նշում!** Անհանգիստ հոգին կարող է պատկերացումներ տալ, որոնք անհանգստության վիճակ են ստեղծում, եթե դա տեղի ունենա **Դադարեցրեք մեդիտացիան. Փորձեք ևս մեկ օր.**

-ի կողմնակիցները **1 Հավատք** մեդիտացիա արեք միայնակ՝ օգտագործելով վարդի քվարց: Տիեզերքի պահապանների պահապանների հավաքույթ այցելելիս. Այնտեղ ինտենսիվ մեդիտացիոն խումբ է աղոթում (IMGP).

Մեդիտացիան միայնակ.

Խմեք մի բաժակ ֆիլտրացված ջուր մեդիտացիայից առաջ:

Պառկեք գետնին (աղոթքի գորգ) կամ մահճակալ:

Դրեք կոպիտ վարդի քվարց ձեր ճակատին:

Պառկեք անշարժ, ուղիղ ձգված մեջքի վրա, ձեռքերը ամուր սեղմած մարմնին, աչքերը փակ:

Այնուհետև փակեք շրջապատող բոլոր շեղումները՝ գտնելով ներքին ներդաշնակություն: Ներքին ներդաշնակությունը հանգեցնում է հոգևոր փորձառությունների:

Ուժեղ հոգևոր փորձառությունները կարող են հանգեցնել խորը քնի:

Նշում! Խորը քունը օգնում է վերականգնել մտքի մարմինը և հոգին, ինչը հանգեցնում է ավելի առողջ, ավելի բավարարված մարդու:

Մեդիտացիան միշտ չէ, որ հաջող է լինում: Կանգ առեք **Փորձեք մեկ այլ օր:**

Վարդագույն քվարցը, երբ օգտագործվում է մեդիտացիայի ժամանակ, կարող է նվազեցնել զայրույթը, անհանգստությունը, դեպրեսիան... Հաջող մեդիտացիան կվերականգնի մարմինը ֆիզիկապես և մոցիոնալ և հոգեպես: Այն ուժեղացնում է հաղորդակցությունը 1-ի հետ **Աստված.**



IMPP Ինտենսիվ խորհրդածող անձնական աղոթք

Ինտենսիվ խորհրդածող անձնական աղոթք(IMPP) կարող է օգտագործվել, երբ նրանց հետ շփվելու հրատապ անհրաժեշտություն կա **1 Աստված** IMPP-ը լավագույնս արվում է տանը միայնակ ժամանակ:IMPP-ը չպետք է անընդհատ օգտագործվի:

Ինչպես կատարել IMPP.

Նստիր գորգի վրա, ոտքերն ու ձեռքերը ծալած՝ փակ աչքերդ ծալած

Մարմնի վերին մասով սկսեք նրբորեն օրորվել առաջ, հետ

Շարունակեք օրորվել, սկսեք վանկարկել. «Հանուն փառքի **1 Աստված** մարդկության բարիքը»

Շարունակեք երգել այնքան ժամանակ, մինչև զգաք տրանս, ինչպես այնուհետև սկսեք երգել ձեր աղոթքը Աղոթքը, որը դուք երգում եք, կարող է լինել 1 աղոթքի ուղեցույցից կամ ձեր սեփականը

Դուք կարող եք աղոթել այնքան հաճախ, որքան անհրաժեշտ եք զգում Երբ ավարտեք

վանկարկումը, դադարեցրեք օրորվելը, բացեք ձեր աչքերը, վեր կաց: **Նշում !1-ին հավատքի**

մեղիտացիոն քարը վարդի քվարցը չի օգտագործվում:

Խմբային աղոթք

Աղոթքները կարող են լինել խմբակային(2 կամ ավելի)իրադարձություն.Պահապանների խումբը աղոթում է հավաքներին, որոնց բոլորը մասնակցում են:Երբ 1-ի հետ շփվելու հրատապ անհրաժեշտություն կա**Աստված**, օգտագործվում է IMGP:

IMGP ինտենսիվ մեղիտացիոն խումբը աղոթում է

IMGP-ն օգտագործվում է, երբ անհատը կարիք ունի այլոց բարոյական աջակցության կամ երբ այն վերաբերում է համայնքային խնդիրներին:Եթե ցանկանում եք, որ խումբը երգի ձեր անձնական աղոթքը, խոսեք մի Երեցների հետ հավաքի ժամանակ:Աղոթեք, խորհրդածեք 1-ին հավատքի մյուս կողմնակիցների հետ միասին:

IMGP ինչպես.

Խումբ կազմեք

Կանգնեք գետնին, սկսեք հարվածել ձեր ոտքերը փակ աչքերով

Շարունակեք հարվածել, սկսեք ձեռքերով ծափ տալ

Այժմ սկսեք վանկարկել. «Հանուն փառքի **1 Աստված** մարդկության բարիքը»

Շարունակեք հարվածել, ծափահարել, երգել այնքան ժամանակ, քանի դեռ չեք զգալ տրանս, ինչպես այնուհետև սկսեք երգել ձեր աղոթքը

Աղոթքը, որը դուք երգում եք, կարող է լինել 1 աղոթքի ուղեցույցից կամ ձեր սեփականը

Դուք կարող եք աղոթել այնքան հաճախ, որքան անհրաժեշտ եք զգում

Երբ ավարտեք վանկարկումը, դադարեցրեք հարվածել, ծափ տալով բացեք ձեր աչքերը,

հանգստացեք **ՆՅՈՒՄ** !Երեցը պետք է սկսի IMGP-ն

1 Աստվածսիրում աՀավաք

ԱՀավաքբաց է արևածագից հետո 1 ժամից մինչև փակվել մայրամուտից 1 ժամ առաջ (Ժամանակի եռանկյունի)զվարճանքի օրերին:Շատ զվարճալի օրեր ունեն թեմաներ, ամոթ, տոնակատարություն և հիշատակի օրեր: Հավաքը ոչ միայն կրոնական հավաք է , այլ նաև շփվելու համար.Աղոթեք, քննարկեք, զրուցեք, ուտեք և խմեք(Ոչ ալկոհոլային), երգել ու պարել, ծիծաղել, խաղալ, ներդաշնակել: Հավաքը պահպանում է տեղական սովորույթները, ավանդույթները(խոհանոց, բարբառ, զգեստ, երաժշտություն, պար) քանի դեռ դրանք չեն հակասում'LGM'.

Սկսեք հավաք

Հնարավոր չէ գտնել հավաք:Աջակիցները գտնում են առնվազն 7 հոգի, այնուհետև հավաքվում են, որը հավաք է:Ա 1^{սբ}Հավաքը կարող է անցկացվել տանը:

Այլընտրանքներն են SmeC, PHeC կամ School:(տես Սկսել հավաք)

Երկրպագել

Երկրպագությունը պաշտամունքի ճանաչումն է**1 Աստված**! Ամենագեղեցիկ Տիեզերքի ստեղծողը:**1 Աստված**նա և նա է:**1 Աստված**բնօրինակ Հոգին է: Պահապան պահապան երկրպագում է ֆիզիկական հոգևոր Տիեզերքի Արարչին**1 Աստված 1 Հավատք 1 Եկեղեցի**!

Երկրպագությունը կարող է իրականացվել ոչ ֆորմալ կամ պաշտոնական խմբում, անհատապես կամ նշանակված ղեկավարի կողմից:Շատ կրոնական ավանդույթներ ակնկալում են կանոնավոր երկրպագություն հաճախակի ընդմիջումներով, հաճախ ամենօրյա կամ շաբաթական:Երկրպագության արտահայտությունները տարբեր են, բայց սովորաբար ներառում են հետևյալներից մեկը կամ մի քանիսը. աղոթք, երգեցողություն, պար, հոգևոր երգ, փառատոներ, մեդիտացիա, երաժշտություն, ուխտագնացություն, քարոզներ, ծեսեր, հաղորդություններ, սուրբ գրություններ կամ պարզապես անհատական նվիրվածության գործողություններ...

1 Աստվածչի ուզում զոհաբերություններ, այլ գիտելիք փնտրել, ձեռք բերել և կիրառել: Այդ պատճառով զոհասեղանները փոխարինվում են Լեկտեռնով: CG որոնում, ձեռք բերում, կիրառում գիտելիքներ և կիրառում գիտելիքների շարունակականություն, ամբողջ կյանքում:

Կրոնական պաշտամունքը տեղի է ունենում տարբեր վայրերում՝ նպատակաուղղված պաշտամունքի վայրերում, տանը կամ բաց տարածքում:Պահապան պահապան երկրպագում է ցանկացած վայրում, բացառությամբ նպատակային կառուցված վայրերի:**ՆՅՈՒՄ! 1 Աստված**նպատակային պալատներ չի ուզում(Տաճարներ, եկեղեցիներ, մզկիթներ, սրբավայրեր, տաճարների սինագոգներ ...)
երկրպագության համար.