



# Meditieren

ein aktiver Teil der Anbetung des 1 Gott



Welcome to the wonderful world of questions & answers

Für spirituelle Einsichten und innere Harmonie verwenden Sie 'Meditation!'

Custodian Guardian Meditation wird ohne die Verwendung von pflanzlichen oder chemischen Zusätzen durchgeführt. CG verwendet nur den natürlichen, ungeschliffenen, unpolierten Rosenquarz. CG meditiert alleine oder in einer Gruppe bei einem „Treffen“.

Wenn ein Geist meditiert, zieht er sich von allen äußeren Eindrücken zurück und befreit sich dann von allen Gedanken, diese Stille, Stille ist beruhigend. Nach der Beruhigung können Sie Wahrheiten Ihrer Seele erblicken, Einsichten in Bezug auf den Sinn des Lebens. **Notiz!** Eine beunruhigte Seele kann Einsichten geben, die einen Angstzustand hervorrufen, wenn dies geschieht **Hör auf zu meditieren.** Versuchen Sie es an einem anderen Tag.

Unterstützer der 1 Glaube meditiere alleine mit einem Rosenquarz. Beim Besuch eines Universe Custodian Guardian Gathering. Es gibt intensives meditierendes Gruppenbeten(IMGP).

## Allein meditieren:

Trinken Sie ein Glas gefiltertes Wasser, bevor Sie meditieren.

Legen Sie sich auf den Boden (Gebetsteppich) oder Bett.

Legen Sie einen rohen Rosenquarz auf Ihre Stirn.

Liegen Sie still, gerade ausgestreckt auf dem Rücken, die Arme eng am Körper, die Augen geschlossen.

Dann schalte alle umgebenden Ablenkungen aus und finde innere Harmonie.

Innere Harmonie führt zu spirituellen Erfahrungen.

Starke spirituelle Erfahrungen können zu Tiefschlaf führen.

**Notiz!** Tiefschlaf hilft, Geist, Körper und Seele zu regenerieren, was zu einer gesünderen und zufriedeneren Person führt.

Meditieren ist nicht immer erfolgreich. Halt! Versuchen Sie es an einem anderen Tag.

Ein Rosenquarz, wenn er während der Meditation verwendet wird, kann Wut, Angst, Depressionen reduzieren ... Eine erfolgreiche Meditation revitalisiert den Körper physisch, emotional und spirituell. Es verbessert die Kommunikation mit 1Gott.



## IMPP Intensive Meditation und persönliches Beten

Intensive Meditation und persönliches Beten (IMPP) kann verwendet werden, wenn ein dringendes Kommunikationsbedürfnis besteht. IMPP wird am besten allein zu Hause durchgeführt. IMPP sollte nicht ständig verwendet werden.

### So funktioniert IMPP:

Setzen Sie sich auf eine Matte, die Beine ausgestreckt, die Hände im Schoß gefaltet, die Augen geschlossen. Beginnen Sie mit dem Oberkörper sanft nach vorne und hinten zu schwingen.

Schwanken Sie weiter, fangen Sie an zu singen: „Für den Ruhm von 1 Gott und das Wohl der Menschheit“

Singen Sie weiter, bis Sie sich wie in Trance fühlen, und beginnen Sie dann mit dem Singen Ihres Gebets. Das Gebet, das Sie singen, kann eines aus dem Gebetsleitfaden oder Ihr eigenes sein. Sie können das Gebet so oft singen, wie Sie es für nötig halten. Wenn Sie mit dem Singen fertig sind, hören Sie auf zu schwanken, öffnen Sie Ihre Augen und stehen Sie auf. **Notiz!** Meditationsstein des 1. Glaubens, der Rosenquarz wird nicht verwendet.

## Gruppe beten

Gebete können eine Gruppe sein (2 oder mehr). Veranstaltung. Hütergruppe betet bei Versammlungen, an denen alle teilnehmen. Wenn es dringend notwendig ist, mit 1 zu kommunizieren. Gott, IMG P verwendet.

## IMG P Intensives meditierendes Gruppenbeten

IMG P wird verwendet, wenn eine Person moralische Unterstützung von anderen benötigt oder wenn es um Gemeinschaftsangelegenheiten geht. Wenn Sie möchten, dass die Gruppe Ihr persönliches Gebet singt, sprechen Sie bei einer Versammlung mit einem Ältesten. Bete, meditiere zusammen mit anderen Unterstützern von 1 Faith.

### IMG P-Anleitung:

#### Gruppe gründen

Stellen Sie sich auf den Boden und fangen Sie an, mit den Füßen zu stampfen. Augen geschlossen.

Stampfen Sie weiter, fangen Sie an, in die Hände zu klatschen.

Fangen Sie jetzt an zu singen: „Für den Ruhm von 1 Gott und das Wohl der Menschheit“

Stampfen, klatschen, singen Sie weiter, bis Sie sich wie in Trance fühlen, und beginnen Sie dann, Ihr Gebet zu singen.

Das Gebet, das Sie singen, kann eines aus dem Gebetsleitfaden oder Ihr eigenes sein.

Sie können das Gebet so oft singen, wie Sie es für nötig halten

Wenn Sie mit dem Singen fertig sind, hören Sie auf zu stampfen, klatschen Sie die Augen auf,  
entspannen Sie sich **Notiz!** Ein Ältester sollte das IMG starten

## 1 Gott liebt einSammeln

EIN**Sammeln** ist von 1 Stunde nach Sonnenaufgang bis 1 Stunde vor Sonnenuntergang geöffnet (**Zeitdreieck**) an Späßtagen. Viele Spaßtage haben Themen, Scham-, Feier- und Gedenktage. Ein Treffen ist nicht nur ein religiöses Beisammensein, sondern dient auch der Geselligkeit: Beten, diskutieren, plaudern, essen und trinken (**Alkoholfrei**), singen und tanzen, lachen, spielen, harmonieren. Ein Treffen hält lokale Bräuche und Traditionen am Leben (**Küche, Dialekt, Kleidung, Musik, Tanz**) solange sie nicht dagegen verstoßen **'LGM'**.

Starten Sie eine Versammlung

Kann keine Versammlung finden. Unterstützer finden mindestens 7 Personen und kommen dann zusammen, das ist eine Versammlung. Ein 1<sup>st</sup> Die Versammlung kann zu Hause stattfinden. Alternativen sind ein SmeC, PHeC oder School. (siehe **Versammlung starten**)

### Verehrung

Anbetung ist die anbetende Anerkennung von **1 Gott!** Schöpfer der schönsten Universen. **1 Gott** ist Er und Sie. **1 Gott** ist die ursprüngliche Seele. Custodian Guardian verehrt den Schöpfer des physischen spirituellen Universums als **1 Gott 1 Glaube 1 Kirche!**

Eine gottesdienstliche Handlung kann in einer informellen oder formellen Gruppe, von einer Einzelperson oder einem bestimmten Leiter durchgeführt werden. Viele religiöse Traditionen erwarten regelmäßige Gottesdienste in kurzen Abständen, oft täglich oder wöchentlich. Die Ausdrucksformen der Anbetung variieren, beinhalten aber typischerweise eines oder mehrere der folgenden: Gebet, Gesang, Tanz, Andachtsgesang, Feste, Meditation, Musik, Pilgerfahrt, Predigten, Rituale, Sakramente, Schriften oder einfach private individuelle Andachtshandlungen ...

**1 Gott** will keine Opfer, sondern Wissen suchen, gewinnen und anwenden. Deshalb werden Altäre durch Rednerpulte ersetzt. CG sucht, erlangt, wendet Wissen an und praktiziert Wissenskontinuität, das ganze Leben lang.

Religiöse Anbetung findet an den unterschiedlichsten Orten statt: in eigens errichteten Andachtsstätten, zu Hause oder im Freien. Hüter-Wächter verehren überall, außer an eigens errichteten Orten. **Notiz!** **1 Gott** will keine speziell gebauten Paläste (Kathedralen, Kirchen, Moscheen, Schreine, Tempel, Synagogen ...) zum Gottesdienst.