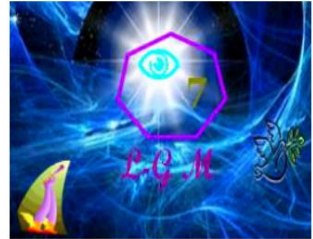




การทำสมาธิ

เป็นส่วนสำคัญในการบูชา พระเจ้า องค์เดียว



Welcome to the Wonderful World of Questions & Answers

หากต้องการความเข้าใจทางจิตวิญญาณและความสมดุลภายใน ให้ใช้ 'การทำสมาธิ!' การทำสมาธิ

แบบ Custodian Guardian ทำได้โดยไม่ต้องใช้พีชหรือสารเคมีเสริม CG ใช้เฉพาะโรสควอตซ์ธรรมชาติ
ที่ยังไม่ผ่านการ เจียรไนและขัดเงา CG ทำสมาธิในที่สงบเงียบหรือเป็นกลุ่มในงาน 'รวมตัว'

เมื่อทำสมาธิ จิตใจจะถอนตัวออกจากความรู้สึกภายนอกทั้งหมด แล้วปลดปล่อยตัวเองจากความคิดที่
ปวง ความสงบเงียบนี้เองที่นำความสงบมาสู่จิตใจ หลังจากทำสมาธิแล้ว คุณอาจมองเห็นความจริงของจิต
วิญญาณ ความเข้าใจลึกซึ้งที่เกี่ยวข้องกับจุดมุ่งหมายของชีวิต หมายเหตุ! จิตวิญญาณที่สับสนอาจให้ความ
เข้าใจลึกซึ้งที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล หากเกิดเหตุการณ์เช่นนี้ขึ้น ให้หยุดทำสมาธิ แล้ว ลองใหม่อีกครั้ง

ผู้สนับสนุน ศรัทธาที่ 1 ทำสมาธิเพียงลำพังโดยใช้หินโรสควอตซ์ เมื่อไปเยี่ยมชมกลุ่มผู้พิทักษ์จักรวาล จะมี
กลุ่มสวดมนต์ทำสมาธิอย่างเข้มข้น (IMGP)

การนั่งสมาธิคนเดียว : ดื่มน้ำกรอง

หนึ่งแก้วก่อนนั่งสมาธิ

นอนลงบนพื้น (เสื่อละหมาด) หรือบนเตียง

วางโรสควอตซ์หลายๆ ไว้บนหน้าผากของคุณ

นอนนิ่งๆ เหยียดตรงบนหลัง แขนแบบลำตัว กลับตา

จากนั้นปิดกั้นสิ่งรบกวนรอบข้างทั้งหมดและค้นหาความสงบภายใน

ความสมดุลภายในนำไปสู่ประสบการณ์ทางจิตวิญญาณ

ประสบการณ์ทางจิตวิญญาณที่แข็งแกร่งอาจนำไปสู่การนอนหลับลึก

หมายเหตุ! การนอนหลับสนิทช่วยฟื้นฟูจิตใจ ร่างกาย และจิตวิญญาณ ส่งผลให้มีสุขภาพดีและมีความสุขมาก
ขึ้น

การทำสมาธิไม่ได้ผลเสมอไป หยุดเถอะ! ลองวันอื่นๆ

การใช้โรสควอตซ์ขณะทำสมาธิอาจช่วยลดความโกรธ ความวิตกกังวล และภาวะ
ซึมเศร้า... การทำสมาธิที่ประสบความสำเร็จจะช่วยฟื้นฟูร่างกายทั้งทางร่างกาย
อารมณ์ และจิตวิญญาณ อีก ทั้งยังช่วยเสริมสร้างการสื่อสารกับ พระเจ้า องค์
เดียว



การสวดมนต์ภาวนาส่วตัวแบบเข้มข้น (IMPP) สามารถทำได้เมื่อมีความ

จำเป็นเร่งด่วนในการสื่อสารกับ พระเจ้า องค์เดียว IMPP เหมาะที่สุดเมื่ออยู่คนเดียวที่บ้าน ไม่ควรใช้ IMPP อย่างต่อเนื่อง

วิธีการ IMPP :

นั่งบนเสื่อ เขยียดขาออก มือพับไว้บนตัก กลับตา

โดยให้ส่วนบนของร่างกายเริ่มแกว่งไปข้างหน้าและข้างหลังอย่างอ่อนโยน

โยกตัวไปเรื่อยๆ เริ่มสวดว่า: 'เพื่อพระสิริของ พระเจ้า และความดีของพระองค์
มนุษยชาติ'

สวดมนต์ต่อไปจนกระทั่งคุณรู้สึกเหมือนอยู่ในภวังค์ แล้วจึงเริ่มสวดมนต์ สวดมนต์ที่คุณสวดมนต์อาจเป็น 1 ใน
บทสวดมนต์จากคู่มือหรือเป็นของคุณเองก็ได้ คุณสามารถสวดมนต์ได้บ่อยเท่าที่คุณรู้สึกว่าจำเป็น เมื่อ
สวดมนต์เสร็จแล้ว หยุดโยกตัว ลืมตา ลุกขึ้น

หมายเหตุ! หินสมาธิ 1 ศรัทธา ควอดซ์สีชมพูไม่ได้ใช้ครับ

การอธิษฐาน แบบกลุ่ม การ

อธิษฐาน อาจเป็น กิจกรรม กลุ่ม (2 คนหรือมากกว่า) ผู้ดูแลกลุ่มจะอธิษฐานร่วมกันในงานรวมตัวของทุกคน เมื่อมี
ความจำเป็นเร่งด่วนที่จะต้องสื่อสารกับ พระเจ้า องค์เดียว จะใช้ IMGP

การสวดมนต์กลุ่มสมาธิเข้มข้น IMGP จะใช้เมื่อบุคคลต้องการกำลังใจจากผู้อื่น หรือเมื่อ

เกี่ยวข้องกับปัญหาของชุมชน หากคุณต้องการให้กลุ่มสวดมนต์ส่วนตัว โปรดพูดคุยกับผู้อาวุโสในที่ประชุม สวด
มนต์และทำสมาธิร่วมกับผู้สนับสนุนศรัทธาเดียวกันคนอื่นๆ

IMGP วิธีการ:

จัดตั้งกลุ่ม

ยืนบนพื้นเริ่มกระต๊อบเท้าโดยหลับตา

กระต๊อบต่อไป เริ่มปรบมือ

ตอนนี้เริ่มสวด: 'เพื่อพระสิริของ พระเจ้า และความดีของ
มนุษยชาติ'

กระต๊อบเท้า ตบมือ และสวดภาวนาต่อไปจนกว่าคุณจะรู้สึกเคลิ้ม จากนั้นจึงเริ่มสวดภาวนา

คำอธิษฐานที่คุณสวดอาจเป็น 1 ในคู่มือคำอธิษฐานหรือเป็นของคุณเอง

คุณสามารถสวดภาวนาได้บ่อยเท่าที่คุณต้องการ

เมื่อสวดมนต์เสร็จแล้วให้หยุดกระตือรือร้น ตบมือ สัมผัส ผ่อนคลาย

หมายเหตุ! ผู้อาวุโสควรเริ่ม IMGP

1 พระเจ้า ทรงรัก การรวมตัว

การ รวมตัว จะเปิดตั้งแต่ 1 ชั่วโมงหลังพระอาทิตย์ขึ้นจนปิด 1 ชั่วโมงก่อน

พระอาทิตย์ตก (สามเหลี่ยมเวลา) ในวันสวด ๆ หลายวันสวด ๆ มีริม

วันแห่งความอภัย วันเฉลิมฉลอง และวันรำลึก การรวมตัวไม่เพียงแต่เป็นการรวมตัวกันทางศาสนา

เท่านั้น แต่ยังเป็นกิจกรรมทางสังคมอีกด้วย เช่น การสวดมนต์ พุดคุย พุดคุย รับประทานอาหาร และ

ดื่ม (ไม่มีแอลกอฮอล์) ร้องเพลงและเต้นรำ หัวเราะ เล่น และประสานเสียง การรวมตัวช่วยรักษา

ขนบธรรมเนียมประเพณีท้องถิ่น (อาหาร ภาษาถิ่น การแต่งกาย ดนตรี

เต้นรำ) トラバได้ที่ไม่ฝืน 'LGM'

เริ่มการรวมตัว

หากที่ชุมนุมไม่เจอ ผู้สนับสนุนหาคนอย่างน้อย 7 คนแล้วจึงได้

รวมกันนั้นคือการรวม ตัว 1 การรวม ตัว อาจจัดขึ้นที่บ้านได้ ทางเลือกอื่นคือ SmeC, PHeC หรือ School (ดูหัวข้อ "เริ่มการรวมตัว")

สักการะ

การนมัสการคือการแสดงความนับถือต่อ พระเจ้าองค์เดียว! ผู้สร้างผู้ยิ่งใหญ่

จักรวาลอันงดงาม 1 พระเจ้า คือทั้งพระองค์และพระองค์ 1 พระเจ้า คือต้นฉบับ

วิญญาณ ผู้พิทักษ์ บุษบาผู้สร้างจิตวิญญาณทางกายภาพ

จักรวาลเป็น 1 พระเจ้า 1 ศรัทธา 1 คริสตจักร!

พิธีกรรมบูชาอาจกระทำได้ในกลุ่มที่เป็นทางการหรือไม่เป็นทางการ โดย

บุคคลหรือผู้นำที่ได้รับการแต่งตั้ง ประเพณีทางศาสนาหลายศาสนาคาดหวังให้มีการนมัสการเป็นประจำ

เป็นระยะๆ บ่อยครั้ง บ่อยครั้งเป็นรายวันหรือรายสัปดาห์ การแสดงออกถึงการนมัสการมีความหลากหลาย

แต่โดยทั่วไปจะประกอบด้วยสิ่งต่อไปนี้อย่างน้อยหนึ่งอย่าง:

การสวดมนต์ การสวดภาวนา การเต้นรำ เพลงสรรเสริญพระเจ้า เทศกาล การทำสมาธิ ดนตรี

การสวดมนต์ การเทศนา พิธีกรรม ศิลปะศักดิ์สิทธิ์ พระคัมภีร์ หรือเพียงการกระทำแสดงความศรัทธาส่วนตัว...

1 พระเจ้า ไม่ต้องการเครื่องบูชา แต่ทรงแสวงหา แสงสว่าง และประยุกต์ใช้ความรู้ ดังนั้นแทนบูชาจึงถูกแทนที่

ด้วยแทนอ่านพระคัมภีร์ CG แสงสว่าง แสงสว่าง แสงสว่าง และประยุกต์ใช้

ความรู้และการปฏิบัติความรู้ต่อเนื่องทุกชีวิต

การนมัสการทางศาสนาเกิดขึ้นในสถานที่หลากหลายรูปแบบ ทั้งในสถานที่ที่สร้างขึ้นเพื่อจุดประสงค์

เฉพาะ ที่บ้าน หรือที่โล่งแจ้ง ผู้ดูแลสามารถนมัสการได้ทุกที่ ยกเว้นในสถานที่ที่สร้างขึ้นเพื่อจุดประสงค์

เฉพาะ หมายเหตุ! 1 พระเจ้า ไม่ต้องการ

พระราชวังที่สร้างขึ้นเพื่อวัตถุประสงค์เฉพาะ (อาสนวิหาร โบสถ์ มัสยิด ศาลเจ้า วัด)

ศาลาธรรม ...) เพื่อการสักการะบูชา