

和平冥想的目标、时序及方法

和平冥想的目标

使用冥想金字塔参与定时、同步的集体和平冥想的目的，是与 35 亿外星及地球的参与者产生协同效应，企盼能积少成多，聚集亿万同步的念力而产生强大的能量，将地球古今积存下来的负能量中和，为地球人类带来长远及持久的世界和平。

冥想金字塔的功能

冥想金字塔能将世界各地和平冥想参与者的思维能量传送到 SSSC 的大型冥想金字塔，使能与 35 亿外星和平冥想参与者的思维能量同步，产生协同效应。

和平冥想的次第

每个月共有四天可参与和平冥想，分别在每个月的「第一个周末与星期日」及「第三个周末与星期日」举行。

在这四天之中，将会举行六次和平冥想；即星期六冥想两次，星期日冥想一次。

和平冥想的时段

在每指定周末做两次和平冥想：**瑞士时间** 18:30 一次，20:00 另一次，每次冥想 20 分钟。

在每指定星期日做一次和平冥想：**瑞士时间** 20:00，冥想 20 分钟。

上述**瑞士时间**是比世界标准时间 **UTC** 早 1 小时。

以**世界标准时间 UTC** 来说，也就是星期六的 **17:30** 及 **19:00**，星期日的 **19:00**。

香港、台湾、北京时区

以**北京、台湾、香港**时区来说，是比世界标准时间 **UTC** 早 8 小时；

也就是每月第一个星期六的翌日 - 即**星期日的凌晨 01:30** 及 **03:00**，及**星期一的凌晨 03:00**。

下一次是每月第三个星期六的翌日 - 即**星期日的凌晨 01:30** 及 **03:00**，及**星期一的凌晨 03:00**。

| 每月和平冥想次第 时区 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | 首个星期六 | 首个星期六 | 首个星期六的翌日 | 第三个星期六 | 第三个星期六 | 第三个星期六的翌日 |
| 世界标准时间 UTC | 星期六 17:30 | 星期六 19:00 | 星期日 19:00 | 星期六 17:30 | 星期六 19:00 | 星期日 19:00 |
| 瑞士 SSSC | 星期六 18:30 | 星期六 20:00 | 星期日 20:00 | 星期六 18:30 | 星期六 20:00 | 星期日 20:00 |
| 北京、台湾、香港 | 星期日 01:30 | 星期日 03:00 | 星期一 03:00 | 星期日 01:30 | 星期日 03:00 | 星期一 03:00 |
| 韩国、日本 | 星期日 02:30 | 星期日 04:00 | 星期一 04:00 | 星期日 02:30 | 星期日 04:00 | 星期一 04:00 |

* 在此网址可以参阅准确的和平冥想时序：http://ca.figu.org/Peace_Meditation_CF9K.html

和平冥想的方法

「和平冥想」是非常简单的，在 20 分钟的过程之内，参与者们不用入定，他们只是共同的诵念一句「祝愿」：「**Saalome gam naan ben uurda, gan nijber asaala hesporoona!**」

这句祝愿是使用远古天琴座外星文明的语言，该种语言曾经在地球上使用过，可谓源远流长。

该句祝愿的中文理解为「愿和平临于世上，遍及全球众生灵！」

聆听／学习祝愿语句：

<http://www.figu.org/ch/geisteslehre/friedensmeditation/beispiel-satz-anhoeren>

不分年龄，不用任何训练或根基，任何人一个善愿，只要有意关心及促进世界和平，都可以参与和平冥想。

虽然和平冥想／颂念祝愿是不会带来任何副作用，若有儿童意欲参与，他／她必须事先能够完全了解这句祝愿的目的及内容，而且必须是完全出于自愿参与。

使用微型冥想金字塔的姿态

（例如：冥想者坐在桌前，金字塔放在桌上）

冥想金字塔可放于各个和平冥想者的中央位置，这有助于将参与者的思维能量传送到 SSSC 的大型冥想金字塔，再加上 35 亿外星参与者的同步思维能量，从而达至将地球古今积存下来的负能量中和的目的。

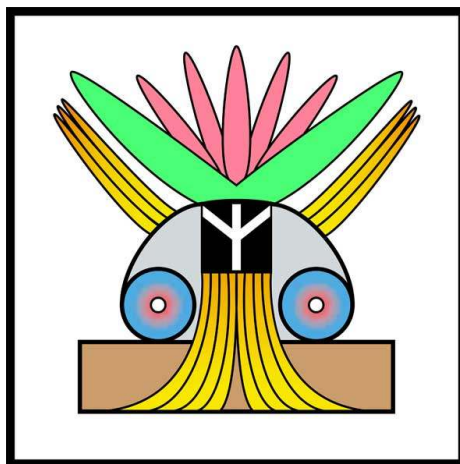
1. 将冥想金字塔取出，放在木盒顶盖的**铜片**之上。
2. 将金字塔任何一个**底角向着地磁正北**，换句话说，金字塔的四个角分别指向东南西北（不是底边）。
3. 头部与金字塔的距离可以在 50 cm 至 100 cm 之间（不宜小于 50 cm）。

4. 金字塔的铜圈(天线)高度,应提升至对正前额正中位置,高低偏差宜超过 14 cm (可放书本或任何稳妥的物件于木盒下提升金字塔的高度)。
5. 和平冥想开始时,头脑放松及腰背挺直,手掌可放在大腿上,指尖搁在膝头。
6. **合上双眼**, 诵念和平祝愿 20 分钟,若有分心,宜再集中意念于祝愿之上。
7. 20 分钟后,宜有计时器发出闷声/轻声提示,闷声是要避免太过刺激/吓倒冥想者。
8. 于此,冥想者宜继续合上眼睛、保持轻松姿态、**休息** 2 至 3 分钟(这是为了避免突然的站立或肢体活动会产生不适应、晕眩、心脏病或跌倒的危险)。



若是未能参与定时的和平冥想,或是未能置备冥想金字塔,则随时颂念上述祝愿,亦能表达自己对世界和平的关心,为地球增加正能量,祇是未能产生更为有效的协同效应而已。

「和平」图徽



上面的图徽是代表「和平」的意思,是数以百万计的「灵性教诲」图徽之一。

图徽最下面的长方型代表和平的基石,由此孕育出生命与和平之树。

图徽中部黑白色的正方型代表生命与和平。

图徽顶部的七支「羽毛」代表人类独有的七种意识。

图徽两边的六支「羽毛」代表灵性的震动能量。

图徽中部的两个圆型代表造物与宇宙的联系。