和平冥想的目标、时序及方法

(更新日期：2026 年 9 月 1 日)

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，是与地球及外星（若有）的参与者的和平意念产生协同效应，企盼能积少成多，聚集无数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，使能与外星和平冥想参与者（若有）的思维能量同步，产生协同效应。

和平冥想的次第

一、 指定时段

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，会举行六次和平冥想；即星期六冥想两次，星期日冥想一次。

二、 非指定时段

自 2020 年 4 月 6 日起，通过 Quetzal 的新科技设置，全球各分部的「正式 FIGU 成员」，可以选择在合适本地群组的任何时段进行「集体和平冥想」，亦可达至同步效应。

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 进行另一次，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**。

另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 首个星期六	2 首个星期六	3 首个星期六的翌日	4 第三个星期六	5 第三个星期六	6 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：**Universally Synchronizing the Peace Meditation Times

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，他们祇是共同的诵念一句「祝愿」：「**Saalome gam naan ben uurda, gan njjber 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：发音样本

不分年龄，不用任何训练或根基，任何人一个善愿，祇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）

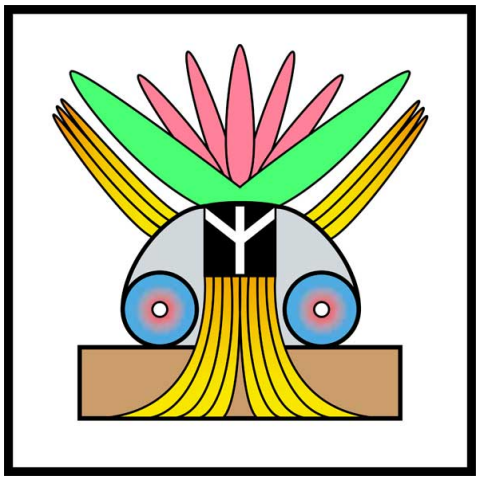
冥想金字塔可放于各个和平冥想者的中央位置，这有助于将参与者的思维能量传送到 SSSC 的大型冥想金字塔，再加上外星参与者（若有）的同步思维能量，从而达至将地球古今积存下来的负能量中和的目的。

1. 将冥想金字塔取出，放在装载盒顶的**铜片**（微型版）或**铜底座**（标准版）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，高低偏差不宜超过 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. 此外，亦可选择将手背平放在桌面上，手指则指向金字塔。
7. **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。
8. 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。
9. 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。

详细资料来源：The Peace Meditation

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。