和平冥想的目標、時序及方法

(更新日期：2026 年 9 月 1 日)

和平冥想的目標

使用冥想金字塔參與定時、同步的集體和平冥想的目的，是與地球及外星（若有）的參與者的和平意念產生協同效應，企盼能積少成多，聚集無數同步的念力而產生強大的能量，將地球古今積存下來的負能量中和，為地球人類帶來長遠及持久的世界和平。

冥想金字塔的功能

冥想金字塔能將世界各地和平冥想參與者的思維能量傳送到 SSSC 的大型冥想金字塔，使能與外星和平冥想參與者（若有）的思維能量同步，產生協同效應。

和平冥想的次第

一、 指定時段

每個月共有四天可參與和平冥想，分別在每個月的「第一個週末與星期日」及「第三個週末與星期日」舉行。在這四天之中，會舉行六次和平冥想；即星期六冥想兩次，星期日冥想一次。

二、 非指定時段

自 2020 年 4 月 6 日起，通過 Quetzal 的新科技設置，全球各分部的「正式 FIGU 成員」，可以選擇在合適本地群組的任何時段進行「集體和平冥想」，亦可達至同步效應。

和平冥想的時段

在每指定週末做兩次和平冥想：**瑞士時間** 18:30 一次，20:00 進行另一次，每次冥想 20 分鐘。

在每指定星期日做一次和平冥想：**瑞士時間** 20:00，冥想 20 分鐘。

上述**瑞士時間**是比世界標準時間 **UTC** 早 1 小時。

以**世界標準時間 UTC** 來說，也就是星期六的 **17:30** 及 **19:00**，星期日的 **19:00**。

香港、臺灣、北京時區

以**北京、臺灣、香港**時區來說，是比世界標準時間 **UTC** 早 8 小時；

也就是每月第一個星期六的翌日──即**星期日**的**凌晨 01:30** 及 **03:00**，及**星期一**的**凌晨 03:00**。

另一次是每月第三個星期六的翌日──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 / 時區	1	2	3	4	5	6
	首個星期六	首個星期六	首個星期六的翌日	第三個星期六	第三個星期六	第三個星期六的翌日
世界標準時間 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、臺灣、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
韓國、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

* **在此網址可以參閱準確的和平冥想時序：**Universally Synchronizing the Peace Meditation Times

和平冥想的方法

和平冥想是非常簡單的，在 20 分鐘的過程之內，參與者們不用入定，他們祇是共同的誦念一句「祝願」：「**Saalome gam naan ben uurda, gan njjber asaala hesporoona!**」

這句祝願是使用遠古天琴座外星文明的語言，該種語言曾經在地球上使用過，可謂源遠流長。

該句祝願的中文理解為「願和平臨於世上，遍及全球眾生靈！」

聆聽／學習祝願語句：發音樣本

不分年齡，不用任何訓練或根基，任何人一個善願，祇要有意關心及促進世界和平，都可以參與和平冥想。

雖然和平冥想／頌念祝願是不會帶來任何副作用，若有兒童意欲參與，他／她必須事先能夠完全了解這句祝願的目的及內容，而且必須是完全出於自願參與。

使用微型冥想金字塔的姿態

（例如：冥想者坐在桌前，金字塔放在桌上）

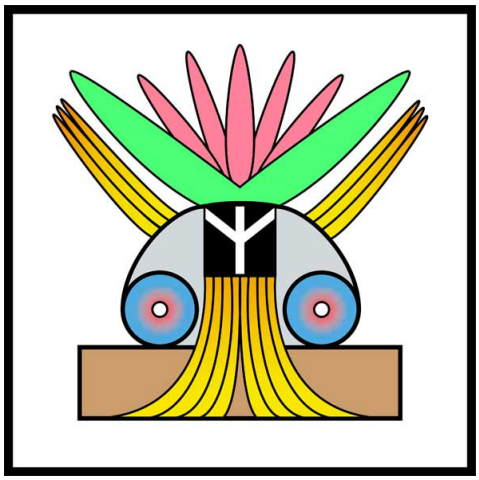
冥想金字塔可放於各個和平冥想者的中央位置，這有助於將參與者的思維能量傳送到 SSSC 的大型冥想金字塔，再加上外星參與者（若有）的同步思維能量，從而達至將地球古今積存下來的負能量中和的目的。

1. 將冥想金字塔取出，放在裝載盒頂的**銅片**（微型版）或**銅底座**（標準版）之上。
2. 將金字塔任何一個**底角向著地磁正北**，換句話說，金字塔的四個角分別指向東南西北（不是底邊）。
3. 頭部與金字塔的距離可以在 50 cm 至 100 cm 之間（不宜小於 50 cm）。
4. 金字塔的銅圈（天線）高度，應提升至對正前額正中位置，高低偏差不宜超過 14 cm （可放書本或任何穩妥的物件於木盒下提升金字塔的高度）。
5. 和平冥想開始時，頭腦放鬆及腰背挺直，手掌可放在大腿上，指尖擱在膝頭。
6. 此外，亦可選擇將手背平放在桌面上，手指則指向金字塔。
7. **合上雙眼**，誦念和平祝願 20 分鐘，若有分心，宜再集中意念於祝願之上。
8. 20 分鐘後，宜有計時器發出悶聲／輕聲提示，悶聲是要避免太過刺激／嚇倒冥想者。
9. 於此，冥想者宜繼續合上眼睛、保持輕鬆姿態、**休息** 2 至 3 分鐘（這是為了避免突然的站立或肢體活動會產生不適應、暈眩、心臟病或跌倒的危險）。

若是未能參與定時的和平冥想，或是未能置備冥想金字塔，則隨時頌念上述祝願，亦能表達自己對世界和平的關心，為地球增加正能量，祇是未能產生更為有效的協同效應而已。

詳細資料來源：The Peace Meditation

和平圖徽



上面的圖徽是代表「和平」的意思，是數以百萬計的「靈性教誨」圖徽之一。

圖徽最下面的長方型代表和平的基石，由此孕育出生命與和平之樹。

圖徽中部黑白色的正方型代表生命與和平。

圖徽頂部的七支「羽毛」代表人類獨有的七種意識。

圖徽兩邊的六支「羽毛」代表靈性的震動能量。

圖徽中部的兩個圓型代表造物與宇宙的聯繫。