

Peace Meditation/ Meditación por la Paz

From Sola Community Peace Center
Desde Centro de la Paz Sola de la Comunidad

1) We begin by taking 4 deep breaths, in through our noses and out through our mouths..... Comenzamos tomando 4 respiraciones profundas, a través de la nariz y exhalando por la boca

2) We continue to breathe in peace, into our hearts, into our minds, into our bodies, into our whole souls.... Seguimos a respirar en paz, en nuestros corazones, en nuestras mentes, en nuestros cuerpos, en nuestras almas enteras

3) As we feel ourselves becoming yet more peaceful, we begin to breathe out peace thoughts..... Como nos sentimos cada vez aún más pacífico, empezamos a respirar pensamientos de la paz.....

* We breathe in peace, we breathe out peace thoughts for our friends and our families.... Nos respirar en paz, exhalamos pensamientos de la paz para nuestros amigos y nuestras familias

* We breathe in peace, we breathe out peace thoughts for our neighbors, knowing everyone is our neighbor.... Nos respirar en paz, exhalamos pensamientos de la paz para nuestros vecinos, a sabiendas de todo el mundo es nuestro vecino

* We breathe in peace, we breathe out peace thoughts for our leaders here and around the world.... Nos respirar en paz, exhalamos pensamientos de la paz por nuestros líderes aquí y en todo el mundo

* We breathe in peace, we breathe out peace thoughts for all the places of war and violence, and people who don't feel peaceful today.... Nos respirar en paz, exhalamos pensamientos de la paz por todos los lugares de la guerra y la violencia, y las personas que no se sienten pacífica hoy

* We breathe in peace, we breathe out peace thoughts for our planet and all the life that it contains..... Nos respirar en paz, exhalamos pensamientos de la paz por nuestro planeta y toda la vida que contiene

And we end by saying "May Peace Prevail on Earth" Y terminamos esta meditación diciendo "Que la Paz prevalezca en la Tierra"

Copyright: Sola Community Peace Center

SoLa Community Peace Center offers life-transforming peace programs in order to create a more peaceful and just community and world.

For More Info:

Dr. Susan Stouffer
Executive Director

Sola Community Peace Center

Phone 213-349-2372

3651 Vermont Ave.

Los Angeles, CA 90007

www.solacommunitypeacecenter.org