効果を上げる「真我の実践」の唱え方

～的(対象物)に対して唱える方法～

- ・ 唱えるのは、いつでもどこでも、声に出しても出さなくても良い。
- ・ 五感で感じたもの、頭に浮かんできた思いに対して「真我の実践」を唱える。
- ・ 目に見えるもの、耳に聞こえる音、頭に浮かぶ思い、すべてを対象物として、その対象物に向かって「真我の実践」をただただ唱え続ける。
- ・ 苦手な人がいたら、その人の名前を前に入れて「〇〇の 真我の実践」と唱えたり、その人の顔を思い浮かべながら「真我の実践」を唱える。
- ・ 暗い気持ち、不安な気持ちになったら、それに向かって「真我の実践」。
- ・ 好きな人、感謝できる人に対しても「真我の実践」。
- ・ 良いと思われる出来事、悪いと思われる出来事、すべて浮かんできたものに対して「真我の実践」。
- ・ 心や体の悩み苦しみに対して「真我の実践」。
- ・ 喜びの奇跡、感謝の出来事に対して「真我の実践」。
- ・ 空を見て「真我の実践」、街を歩く人を見て「真我の実践」、建物を見て「真我の実践」、自分に向かって「真我の実践」。
- ・ すべてを対象物として、それに向かって「真我の実践」を唱え続ける。すべての対象物は「真我の実践」を唱えるチャンス。

※唱えることで起きた奇跡をメモすることが大事。