

## オーム・チャンティング 参加確認事項

### オーム・チャンティング 実践の注意事項

1. マントラを唱えた後、全員がオームを自分のペースと音程で唱え始めます。  
この瞬間からセッションが終わるまで、誰もが円から出ることも入ることも許されません。
2. オームを唱えることがとても重要です。  
協力しあいオームが途切れることなく唱え続けます。  
  
1呼吸もしくは2呼吸の間、唱えるのを止めなくてはならない場合は問題ありませんが、  
参加者がセッションの間、オームを唱え続けるのが困難な場合はその方は参加すべきではありません。
3. 15分、30分ごとにオーガナイザーは交代の合図をしますが、全員が場所を入れ替わっている最中も  
オームを唱え続けることが大切です。
4. 45分経過後、オーガナイザーはオーム・チャンティングを止める合図をします。  
この時点で参加者は手をこすった後、全身を頭から足まで撫でます。
5. 全員がそれを終えたら、5分間瞑想をして座ります。(マントラ)

### オーム・チャンティングの効果

オーム・チャンティングのエネルギーは円の中心から参加者全員、そして近隣2km先まで広がります。このエネルギーは離れている人々・場所・生活状況にも効果があります。エネルギーを届けたい人の名前を書いて円の中心に置いたボックスの中に置くことでエネルギーは自動的にその人たちと共有されます。  
(実際のオーム・チャンティングでは紙とボックスをご用意致します。希望者は紙に書くことができます。)

上記の記載事項を確認した上でオーム・チャンティングへの参加をお願い致します