

「いま起きていることはまさしく現実だ。

でも、いまそれについて自分が判断していることはすべて幻想である」

「もう、自分だけではこの妄想を消し去ることはできない！」

- ① いまの嫌な気持ちを手放したいか？
- ② 自分の行った判断がその嫌な気持ちをもたらしたと認めるか？
- ③ 自分の行った判断が間違っていることを望むか？
- ④ この事柄について、自分は別の判断もできると思うか？
- ⑤ もし平安な心を得られるとしたら、別の判断をしたいか？
- ⑥ この嫌な気持ちをもたらした私の判断を取り消してください！

「この出来事についてあなたの判断を聞かせてください！」