

# 「私がこの部屋で見ているものは、何の意味もない。」

Nothing I see in this room [on this street, from this window, in this place] means anything.

## ゆるっと実践ガイド



Step 1 まずは身近なもの（テーブル、自分の手足、テレビなど）を見て、「これには何の意味もない」とただ感じてみる。



Step 2 少し範囲を広げて、遠くに見えるものや外にあるものにも同じようにやってみる。

🕒 1回1分くらいでOK

🌞🌙 朝と夜に1回ずつ

⚖️ モノに区別をつけない（「これは大事」「意味がありそう」と分けず、すべてに同じ言葉をあてる）

## 気づきのヒント



「意味づけ」  
「良い・悪い」

自分の心

「え、全部意味ないの？」と最初はびっくりするかもしれません。

でも、これは“モノ自体に意味がない”というよりも、「自分が意味をつけているだけなのかも」と気づくためのレッスンです。

自分の中にある「良い・悪い」のジャッジや見方を、少しだけゆるめてみましょう。

🌱 必死にがんばりすぎなくてOK。「難しそう」と感じたら、まずはこの一行を読むだけでも大丈夫です。気楽に試してみましょう。