

## Lesson 1 生命という奇跡

生命は奇跡であり、あなたも奇跡である

現代社会では多くの食物が溢れており(本当の意味での食物といえるのかという問題はありますが)、それが生命にとって不可欠であるにも関わらず、概して当たり前のように扱われています。貧困に喘いだことがある人、キャンプ中に予備の食物がなくなった人、戦時中や緊急時に食物を配給に頼ったことがある人などは、食物の大切さを人一倍感じたことがあるはず。そして、全ての食物は栄養(栄養素としての栄養だけでなく生命の糧となるものという意味での栄養)を供給してくれる、という事実があります。



### エクササイズ①

今日、食事をする際に、食物の栄養を意識してみましょう。あなたがヘルシーだと思う食物を3口分よく噛んでみます。野菜、穀類、たんぱく質、果物など何でもよいです。ヘルシーかどうかの判断は、あなたの判断であることが大切なので、食物の選択はそれほど問題ではありません。

最初の1口は食物の味に特に注意し、噛んだ回数を数えましょう。次の1口は、そのまま味に集中しつつ、噛む数を増やしてみましょう。最初に20回噛んだら、次は30回噛みましょう。3口目はもう10回噛む回数を増やしてみます。毎回、食物を味わい、あなたの体がどのように食物により養われているのかを意識してみてください。3口目以降は口に含んだ食物の咀嚼回数を数える必要は特にありません。



### 次回予告

Lesson 3: 呼吸 / Lesson 4: 尊敬



Julia Ferré

北カリフォルニア在住。夫のCarl Ferréと共にGOMFを運営。GOMF発行「Macrobiotics Today」誌への原稿執筆、毎年のサマーキャンプの運営を行う。新刊「Food and Intuition 101」に加え、「Basic Macrobiotic

Cooking」; 「French Meadows Cookbook」の著者。  
HP: www.JuliaFerre.com  
foodandintuition-jp.jimdo.com

## Lesson 2 空腹

空腹により生かされていることを知り直感に従う

空腹とは食物に対する生まれ持った(本能的)欲求ですが、食欲とは異なります。肉体的に疲労して何か食べたいと思っている空腹状態の自分を想像してみてください。どんな食物も美味しそうに感じるはず。食欲とはある特定の食物に対する欲求です。よだれが出るような美味しそうに感じる時に感じる欲求です。

私たちは、空腹になることで食物を食べて生きていますが、空腹になることを当たり前のように考えてはいけません。食物に対する本能的欲求(空腹)を健康の基礎として活用し、空腹とどう付き合っていくかを考えてみましょう。

### エクササイズ②

このエクササイズでは、Lesson1をベースにして「食物に対する本能的欲求である空腹が生命という恵みをどのように支えているのか」ということにフォーカスしていきます。1日の食事の中の2回、あるいは軽食時にヘルシーだと思う食物を3口、意識的に噛んでみてください。Lesson1同様、1口の回数を数え、2口目、3口目に噛む数を増やしてみましょう。あなたと食物との関係を想像し、その食物があなたの空腹を満たしているのか、あるいは食欲を満たしているのかを判断してみてください。

マクロビオティックを通じて感性を磨き  
直感力を鍛える101のエクササイズ

# 食と直感力



Food and Intuition 101 by Julia Ferré

桜沢如一の弟子 ヘルマン・コルネリア相原夫妻が設立したマクロビオティック普及団体GOMF (George Ohsawa Macrobiotic Foundation) の代表カール・フェレー氏の妻ジュリアさん。マクロビオティックで4人の息子を育て、GOMFを通じて出会えた全ての方のお蔭で書き上げた著書「Food and Intuition」の内容を紹介していきます。

vol.2

Julia Ferré  
訳: 七林 秀郷  
イラスト: Mendee

### 直感とは

直感とは、あなたが満足を得ることができると見つけ出し、苦痛をもたらしものを避けるためのコンパスのようなものといえます。

私たちが直感と考えるもの多くは学習行動 (learned behavior) といえます。例えば、薄暗く目が見えない中で、蛇口から水をコップ一杯に注ぐ時、満杯になるのを感じ取り、コップから水が溢れる前に蛇口を止めました。この行動は、これまで生きてきた中でコップが一杯になるときの音の違いを学習し、この知識を頼りに、蛇口を締めるのはいつが良いのかを判断した結果になります。

一方、直感とは試行錯誤を通じて向上し、連想を通じ磨かれる知性の一部でもあります。人間はある種の制約(飲んだり、食べたり、眠ったり、他人と一緒にいることなど)をもって生まれてきます。生き続けることで水や食物、安心できる場所、友人、家族などを見つづけることを学び、それを蓄え、調理し、場所を確保して人間関係を築いていくのです。この世界を理解するための感覚と私たちの案内役となるのが直感です。それを活用することで、生存と繁栄のための能力をさらに高めることができます。

### ユニット1 今ここから始めよう

あなたはすでに健康に良いことをして、体を気遣い、直感的なことをしています。そうした習慣と行動を意識し、その上でご自身の直感が花開いていく手助けをしてあげましょう。人生の今この瞬間に立ち止まり、振り返り、観察してみましょう。これまで経験した中で最高の瞬間、これからの人生へ向けた最高の希望。今という連続した瞬間瞬間に、あなた自身が何を知っているか、どのように行動しているのか、どこに存在しているのかを把握していきましょう。

このユニットの主たる目的は、あなたが「ヘルシー(健康にとって良い)」だと考える食物に意識を向け、その意識づけをする際に、あなたがそれだけ直感に頼っているのかを認識することです。あなたは基本的なニーズ(水、食物、住居、生存)を満たすために常に直感に頼っています。家に何の食物を置き、何を食べるか、という選択をする際、直感を働かせてみてください。

