

### Lesson 3 呼吸

呼吸は生命の土台。

食べる際に呼吸し、食物との直感的な関係を命を吹き込もう。

生まれて間もなく、乳児は最初の呼吸をして母親の助けを借りずに命の営みをスタートさせます。それはすぐに無意識にできるものであり、やがて当たり前のこととみなされてしまいます。ところが、食物同様、呼吸を高い意識を持って行うことで、その恩恵を得ることができます。

呼吸と咀嚼には似た点があります。食物は、噛むことで小さな塊に分解され、唾液と混ぜることで身体が消化・吸収できるような栄養素に変わります。同様に、呼吸は空気中の元素(窒素、酸素など)を吸収し、それをエネルギー産生が高いブドウ糖などの分子に分解することで身体を養います。呼吸は咀嚼と同様、無意識に行うものであり、当然のことのように捉えられがちですが、それを意識的に活用することで健康を高め、認識力を向上させることができます。



#### エクササイズ③

意識的に呼吸し、噛むという行為を同時に行って食事の質を上げましょう。一回の食事で少なくとも3つの異なった食材を食べます。最初の一口はできるだけたくさん噛むようにして、噛んだ回数も数えます。普段通り呼吸をして、味と舌触りを感じたり、誰が作ってくれたのかを考え、どこで育ったもので自分とどういう関係にあるのかを考えながら噛みます。次の一口も、最初の一口と同様に確かめて、同じ点や違う点を観察してみます。どちらかが美味しいと感じるかも知れませんが、自分の反応を大切に、あなたが感じたものをそのまま受け止めます。目的は食物を批評することではなく、そこに意識を向けることです。その後はいつも通りに食事を続けてください。食物に対するあなたの反応は個人的なものです。食事中に呼吸と思考に時間をかけることで、あなたは直感を活用していることになるのです。

### Lesson 4 尊敬

食物との関係を無視して生きることはできません。この関係に敬意を払い、意識を高め、食物だけでなく、生活のあらゆる側面へ直感を向けてみましょう。

歴史を通じ、人々は食物に敬意を抱いてきました。多くの文化では休日には伝統的な食事が出され、食物の儀式が行われています。今日では食物に対する尊敬の念は食事前に感謝のお祈りをしたり、食物の恵みに感謝する姿勢を通じて表現することが多々あります。しかし、食物に対する真の敬意は、「ありがとう」という言葉以上のものがあります。通常、私たちが抱く敬意は、その人が努力に費やしてきた時間に比例します。あなたが食事に捧げてきた時間を考えてみてください。仕事にあるいは休職中、一人でいる時や他人といる時など、あなたが今まで生きてきた人生で食事以上の時間を費やしたことがあるか考えてみましょう。睡眠や呼吸はもちろんです、これらは考えずにできるものです。食物と共に過ごしてきた膨大な時間を考えれば、食物はあなたの尊敬の対象となってもいいはずでしょう。

#### エクササイズ④

毎回食事する時、頭の中で「有り難くこの食物をいただきます」という感謝の気持ちでもいいですし、決まったお祈りや感謝の気持ちを表現してもいいので、感謝の言葉を言いましょ。毎回の食事時に、食事をする時間がある素晴らしさを改めて考えてみましょう。一口ごとに一つの食材を口に入れ、よく噛み、意識的にリラックスし、その食物があなたのためにしてくれるあらゆることを感じましょう。毎回の食事をこのように食べ、食物と過ごす時間とは食物に対し敬意を払う時間だと捉えることが理想的です。

食物は、食べるという行為が実践的なものであるため、あなた自身の直感を学ぶ手助けとなります。食物とあなた自身、あるいは生活の中に存在する直感の役割を学ぶにつれ、毎日の実践的な経験がその教訓を強めることとなります。練習は尊敬の一表現です。それを学び、その教訓を応用して生活することは、直感を高めることになるのです。



#### 次回予告 Lesson 5: 咀嚼



Julia Ferré  
北カリフォルニアに在住。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

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を通じて出会っ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.3

Julia Ferré  
訳: 七林 秀郷  
イラスト: Mendee

直感を理解し磨くために  
食物が役に立つ理由とは

大きく分けて、以下の7つを挙げたいと思います。

- ① 食物には普遍性があります。つまり、毎日食べなくてはならないわけですが、理想という直感を理解して磨く別の現実的な方法もありますが、食べることという行為は選択のしようがありません。特に、実践の機会が何度もあることを考えると、食べるという習慣的行為は直感を学ぶ良い方法です。
- ② 食物はユニークかつ個人的なものです。直感の学習に食物を取り入れることで学習主体の個々人が関心を持ちやすくなります。
- ③ 食物は生活の基礎です。私たちは生きるために食べ、そのお蔭でやりたいことができ、豊かになっていきます。食物との基本的な関係を通して成り立つ態度と習慣が、その他の生活領域において私たちの認識と行動に影響を与えるのです。
- ④ 食物は私たちの健康と感情に影響を及ぼします。反対に、肉体的健康は私たちの心の働き方に影響を与える一方で、感情は私たちの考え方を特徴づけます。
- ⑤ 食物は健康、容姿、価値観と直感的関係があります。現在、多くの人が「食物が自分になる」ということに対する理解不足の結果生じる出来事に悩んでいます。健康的な食物とは何かを知り、健康を左右するような選択をする際に、直感がどのように働いているかを学ぶことは、食物を理解する基礎となります。
- ⑥ 食物と同様に直感も誰もが持っているもので、意識的に活用することができます。食物と同じく直感もアーティスティックに表現できる可能性があります。
- ⑦ 直感と食物は、相補う関係にあります。直感を通じ健康的な食物を選び、その選択を通じて得られる健全な体、心、精神が直感力をさらに強めるのです。多くの人は健康的な食事がしたいと思っていますが、何を食べ、何を避けたらよいのか、ということについての無数の食事法や理論に満足されています。直感を活用して、自分の得られる食物を選択し、自分の栄養となるオリジナルな食事法を考えてみましょう。直感を活用することで、逆にそれら(無数の食事法や理論)を把握し、活用していきます。