

精神的な咀嚼

①精神的な働きを高める

顎の筋肉の動きは脳の活動を刺激します。その結果、集中力が上がり、思考がはっきりとします。

②精神的な欲求を調整する

ゆっくりと噛むことで気持ちが落ち着き、早く噛むことで気持ちが高まります。例えば、ストレスを感じている時にゆっくり噛むことは、気持ちを落ち着かせる食べ方へのアプローチとなります。疲れている時や集中力が乏しい時に素早く噛むということは、刺激が得られる食べ方へのアプローチとなります。

③精神的な敏捷性を高める

咀嚼は「今」という瞬間を意識させます。その結果、特に不適切な食物や困難な状況に対する察知能力が高まります。噛むという行為には反発反応を和らげる効果もあります。どうしてケーキを何度もお替りしてしまう自分がいるのか、考えたことはありますか？ 最初のお替りをした時に、しっかり噛んで考えてみてはいかがでしょうか。

霊的な咀嚼

①食事に意識を向ける

一度に一口ずつ、少量を食べます。一口ごとに何回噛んだかを数えることで「今」に集中することができます。これには瞑想エクササイズという側面もあります。

②長期的な体調に意識を向ける

咀嚼の結果得られる屈強な身体、感情の安定、精神的集中力は、個人的および霊的な成長の助けとなる手段であり、この手段の応用方法は無限にあります。

③食物とそれがもたらす物事を意識する

ゆっくりと噛むことで意識が上がります。意識が高まると、感謝の気持ちも増えてきます。

エクササイズ

時間をかけて食べるという創作活動(アート)を続けましょう。今日の朝・昼・晩の食事(あるいは、少なくともその内の一回)は座っていただき、健康的な食物だと思うものを食べ、毎食、少なくとも一口はしっかりと噛んで食べるようにしましょう。一口ごとに休みながら食物を楽しみ、食事に感謝しましょう。

①しっかりと噛み、食物を消化します。

②しっかりと噛み、感情を落ち着かせます。

③しっかりと噛み、食物と体調をじっくり観察します。

④しっかりと噛み、食物の恩恵全てに感謝します。



噛むという行為はアートです。いつでも、どこでもできます。食べる行為をするたびに、よく噛むことができるチャンスが訪れます。チャンスがまったくないことはありません。急いでいて噛む時間が取れない時でも、ガッカリしないでください。きっと次の食事でそのチャンスが出てくるはずです。食物の効果・効能を学びましょう。食べる際にはよく噛み、よく考え、食物とひとつにならしましょう。食物から学び、食物に癒され、直感力を磨いていきましょう。

次回予告 Lesson6:咀嚼② エクササイズ編



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

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

桜沢一一の弟子 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.5

ジュリア・フェレー
訳:七林 秀郷
イラスト:Mendee

咀嚼について

今月号から、訳者である七林さんが本著で紹介されているレッスンとエクササイズを実際に行って、各号で紹介されるテーマを体感して感じたこと、気づいたことを皆さんと少しずつシェアしていただこうと思いません。

ゆっくりと噛むことがポイントです。そうすることで、今、ここに存在する自分を意識しやすくなります。ここに存在していると感じる事ができる故に「自分」という存在を確かめることができ、「自分とは誰なのか」という大きな質問に答えるためのスタートになります。自分を認識することで、自分を変えることができること、自分では変えることができないことが分かってくる。

物理的、感情的、精神的、霊的な咀嚼はそれぞれ相互に関係しているため不可分です。私たちは肉体的という物理的な制約に支配されていますから、訓練無しには霊的な咀嚼から「自分とは誰なのか」を把握することは困難です。まずは物理的な咀嚼と「行動、実践」を優先し、順に感情、精神、霊との関連性を見ていくとよいと思います。

私たちの体は、肉眼では可視化できない(波動・エネルギー)の濃縮凝縮体です。噛むという行動を通じてエネルギーを充滿、集中させることで、日常では可視化できない世界を身体を通じて体感することが出来ます。それを通じて、見えない世界と見える世界が繋がる実体験が得られます。面白いことに、よく噛んでいる人は、「誰も見ていないから、こっそりと良心に反した何かをする」ことができないようになってくる、ということなんです。意識が拡張(気遣いができる)すると、物理的には見えない周りの目が気になって仕方がなくなるからです。つまり、噛むという行為は「気の使い方を学ぶ」という側面があります。

気の使い方を学ぶことで相手の気を感じ取り、その場その場での陰陽和合ができるようになります。食べるという行為は、不特定多数の人が生きている社会で気の使い方を実践するための、自分のできる気の特訓行為だと思えます。

人は、生きている限り人に出会います。生きるということは人と気を使い合うことです。噛むことを通して、気を使うことを学んでいきましょう。

