



のか、エネルギーについても学べます。自分に合うもの・合わないものが分かり、過ちから学ぶことさえできるのです。

このユニットを学んでいる間、少なくとも一日は自分で料理してみてください。仮に病気で台所に立つことができなかつたとしても、調理中の台所へ行って、その様子を見ることだけでもするようにしましょう。

③ 食物の摂取
意識的に食事を摂り続けましょう。少なくとも一口は座って意識をしていただき、食べた食事を補足的にカレンダーへ書き込んでみましょう。自分の進捗状況を確認するのに役立ちます。

Lesson 6 リズム

直感の源は生命のリズム。リズムに気づき、習慣と同化することで直感は磨かれる。

直感とは、胎児が子宮の中で初めて耳にする音(昼夜問わず一定の脈動をとる母親の鼓動という命のリズム)に触れるところからスタートします。生まれた後、母親の鼓動は赤ん坊をなだめ続け、母親とその鼓動の傍にただ心と和らぎます。生後すぐの新生児は何もできず、栄養を得るための本能(授乳)だけが働きます。生後3カ月が経つまでには食べる、寝る、休む、覚醒状態というリズムに落ち着き、成長のニーズが満たされていくのが通常であり、赤ん坊の世話をする人の習慣が反映されます。



やがて、赤ん坊の成長に従ってこのリズムが安定・継続し、学生時代から大人としての人生に影響を持つようになります。この基本的な秩序だったパターンがない場合には「混沌(カオス)状態」が生まれることでしょう。

私自身この状態を経験したのは、夏休みに大学の寮を離れて貸家に住んだ時でした。友人と遊び、朝方に寝て、自由を謳歌していました。不規則な時間に食べ、全く食事を摂らないこともあり、甘いスナックを食べ続けていました。理想的な夏の過ごし方をしていてと思っていましたが、毎日が楽しくワクワクしていましたが、毎日の生活は乱れていました。不自然というわけではありませんでした。知り合いも皆、似たような想像以上に不規則な生活を送っていました。

しかし、一年半ほど経つ頃になると混沌を極め、無気力、気分屋、精神的に集中できない自分がいました。秩序がないため「混沌(カオス)状態」に陥りました。幸い、マクロビオティックのスタディハウスに通う機会ができて、毎日のプログラムに参加し、クラスと食事調理のアシスタントを担当することができました。1週間も経たない内に自分の無気力、気分屋な性格、甘いものへの欲求が消えていきました。健康的な食事をスケジュールに沿って摂ることでカオスが消え、健康への途に戻ることができました。

健康的な食物と規則正しさは両輪です。健康的な食物を不規則な時間に食べる。あるいは不健康な食物を規則的に食べるなどの片輪では、両輪と同じ恩恵にあずかることはできません。健康的な食物と健康的なリズムが2つ揃うことで直感が磨かれるのです。

次号では「秩序(オーダー)のある状態」を作り出す際に参考となるエクササイズをご紹介します。

次回予告 Lesson6:リズム 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「Macrobioitics Today」誌への原稿執筆、毎年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

桜沢知一の弟子 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.6

ジュリア・フェレー
訳:七林 秀郷
イラスト:Mendee

ユニット2 変化のキッカケ

変化を恐れてはいけません。変化を別の言葉で表すと「成長」なのです。直感によって意思決定が後押しされ、それらを通じて最良の変化が生まれやすくなります。

このユニットでは、あなたが自分の人生を根本から信頼できるようにするための様々な方法を考えることで、どのように変化を受け入れるようにするかを学びます。自分のリズムや習慣、意思決定の方法などを学び、自分に変化を促す元となった体験や動機を見直してみます。

このユニットの主目的は「自分自身を信じる方法を学ぶこと」です。自分の助けとなる正しいことをして、直感を持ち、望ましい変化を起こすための前向きな道標としてそれ(自分を信じる方法)を活用できることを知ることにあります。それにより、自分が今知っていることを変化の踏み台として活用できると気づくようになります。

左ページのレッスンでは、貴方に変化のプラスの側面を見るように促し、自身にとってプラスとなる変化を起こすための評価基準を設定するよう勧められています。

食物の選択・調理・摂取

食物との関係において、選択・調理・摂取はなくてはならないステップです。適当な食物を選んで上手に調理をし、心を込めてそれをいただく。直感力は3つの活動全てに役割を果たします。このユニットを学んでいる間の食事の際には、自身の「健康的(ヘルシー)」という言葉の定義に相応しい食物を食べ、食物の選択と調理への関わりを増やしましょう。ガイドラインに従って食物を選び、準備してみましょう。

① 食物の選択

新鮮な有機野菜や有機の全粒穀物など品質の高い食物を探しましょう。自然食品店、健康食品店、通販会社、ファーマーズマーケット、大規模スーパー内の有機食品セクションなどは品揃えが豊富です。健康的な食物を扱う会社を見つけることは、直感力を鍛える素晴らしいエクササイズです。

② 食物の調理

料理は食物に対する直感力を鍛える上で最もかつ最短の方法です。料理をすることで食事の計画、整理整頓、タイミング、味、栄養について学ぶことができます。さらに、食物がどのように活力を生み出している