

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



by Julia Ferré

Food and Intuition 101



食と直感力

vol.9

ジュリア・フェレー
訳:七林 秀郷
イラスト:Mendee

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。

クレーム

あちこちクレーム(主張・意見)だらけ! 医者、政治家、教師、両親、作家、広告屋など、誰もかれも「これは役に立つ」「これは好ましい」「これが一番だ」と主張しています。どうしたらその意見が真実だと思えるのでしょうか?

真実とは普遍的なものであり、常に誰にでも当てはまることです。否定する人が誰もいないということです。

例えば「人間が生きたるためには水が必要」ということは事実であり、真実です。その一方、意見とは主観的なものです。前回の水に関するレッスンのように、水の種類や摂取量、濾過装置の種類など様々な意見を述べることが出来ます。湧水、山水、濾過水、イオン水など、たくさん種類の水とそれに対する意見が存在します。モノに対する意見以外にも、経験に對するものも存在します。

私の兄は高校生の時にサッカー部に所属していました。ある暑い日の厳しい練習の後、特大サイズの給水ボトルからコップ満杯の水を汲んでガブ飲みし、ひどくお腹を壊しました。彼は「氷水のせいだ」と言い、激しく練習した後は絶対に氷水を飲まないことになりました。彼は私にも、自分

自身が経験したことをしきりに説明していました。

意見の中には人を介して伝わるものもあります。ある友人が水泳選手同士の会話を立ち聞きしました。彼らは水泳選手の加水作用(ハイドレーション)について話していて、水中でも脱水症状に陥ると言っていました。片方の水泳選手は「スポーツドリンクが身体を水相させる」と主張し、他方は「煮沸水の方が効果がある」と主張していました。

このことを別の友人に話したところ、「似たような経験をしたことがある」と言いました。彼は煮沸させて冷ました水を飲んでいました。煮沸水を飲むことで身体が水相(水溶液中で溶質分子、またはイオンがその周りにいくつかの水分子を引きつけて一つの集団を作る現象)し、吸収力が増して夜中にトイレに行く必要がなくなったと言っています。

意見の多くは広告屋の宣伝によるものです。水濾過装置を宣伝している会社のミーティングに参加した時、ある講演者が「検死官が死体の解剖をした際、死体の内臓が脱水していることがよくある」と発表していました。体重比で通常よりも水分が多い人であってもそのようなことが起こるそうです。彼は、自分の製品が人間の身体を

水和化する純水を作ることに優れていると主張していました。

意見には余興(エンターテイメント)の一面があります。役に立つこともよくあるし、感激することも時々あります。このレッスンのポイントは「これは本当なの?」ということにあるのではなく、「そのような意見に」どう対処したらよいの? という面にあります。

ある意見を信じるかどうか。そしてそれに基づいて行動するかどうか。あなたはどのように決めますか? その主張の根拠と自身が期待することを考えることも大切ですが、独学すること(製品やその価値について学ぶこと)も大切です。

誰かに聞いた経験は、自慢話に過ぎないかも知れません。自分に何らかのメリットがあるのかどうかに注目してみてください。ある主張が役に立つのはどんな時なのか。その見分け方を学ぶことに意味があります。

教育を通じて、自分が理解し、確認が必要な情報を得ることが出来ます。すると、練習を通じて視野を広く持った上での選択をする際に、必要とされる意識を高めることができます。

まずは、クレームを分析する方法から学びましょう。今回は水を使い練習します。

Lesson 8 クレーム(主張・意見)

真実とクレームは同じではない。クレームの中から真実を見極めよう。それがあなた自身の真の人生を歩む力となる。

<エクササイズ>

水についてのクレームを確認する方法

このエクササイズを通じて、水についてのクレームを確認することができます。前回のレッスン「水の飲み方」のエクササイズで行ったように、水を一口飲んで唾液と混ぜ合わせ、じっくりと味わってみてください。次に、その香りとこの行為がもたらす満足感を感じてみてください。飲み込みながら、胃がどう感じるのか、気持ちが良いかどうか、注意を向けてみてください。ただ感じるだけです。この水について、何か特に感じる事があれば、それを受け入れることができるか考えてみてください。

このエクササイズを他の水でも試してみてください。色々なものを試してみるとよいです。例えば、浄水器の水の代わりにペットボトルの水を飲んだり、水道水の水代わりに煮沸水を飲んでみます。安価な水でも大丈夫です。最初の水を味わったときと同様に、2回目の水も味わってください。唾液と絡ませ、その味、満足感、口の中の感触を確かめてみてください。比較してみてくださいどう感じますか?

特に気になった水や浄水システムに対して、何か感じたときには特によく味わってください。このエクササイズは水にフォーカスしていますが、食べ物や製品についての他の意見を分析する際にも使えます。

次回予告 Lesson9:カタリスト 変化のキッカケ



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



直感を働かせて 最後に決めるのは自分

人生という旅では無数の意見に出くわします。毎日、生きている間はずっとそれらに出会い続けます。私がレッスンで行っていることをあなたにもして欲しいと言っているわけではありません。目的は「自分自身で物事を決めていけるような直感を発達させること」にあります。意見は常に自分自身の周りにあって、それが自分に合っているのかを決定するのはあなた自身です。どんな意見であれ、それが納得のいくものかどうかを評価するのはあなたの権利であり、責任であり、あなたの力が及ぶ範囲のことです。こうしたエクササイズがあなたの直感を磨くことになるのです。