

Exercise 11 人生の様々な時期の食事について考えよう

過去の食事とルーティンを振り返り、自分の生い立ちと性格の強みについての情報を入手しましょう。これまで自分を活かしてくれた特別な食物、習慣、態度を見直してみます。すると、そうした食物や食物全般との関係を創りあげることになった、ある特定の食物や環境を思い出すことがあります。積極的な態度は直感の役に立ちます。食物を摂ることに関連した前向きな行動を是非、思い出してみましょう。人生の様々な時に食べた物やそれを取り巻く全般的な感情について、次の質問に対する答えを書き出してみましょう。前向きに捉え、ストレスを感じるような記憶がよみがえった場合でも、心地良いと感じる思い出に集中しましょう。

乳児期: 主な栄養

- 赤ん坊の頃、何を食べていましたか? •母乳で育ちましたか? それとも哺乳瓶でしたか?
- 美味しいと感じた食物は何でしたか?
- 自分の最初の栄養源について、母親、あるいは保護者の方から受けとったプラスの影響は何ですか?

幼少期: 秩序

- 自分で食物を食べられるようになった時、何を食べましたか? •食事の習慣にリズムはありましたか?
- 朝食、昼食、夕食、おやつの時間に主に食べていた物は何ですか?
- 規則正しさや秩序について、家族や兄弟から受けたプラスの影響は何ですか?

学童期: 社会の影響

- 学校で友人たちとよく食べたものは何ですか?
- 友だちの影響で食べる物を変えたことがありますか?
- 友だちなどと集まった際に好きで食べた物は何ですか?
- 友情や食物について、友人から受けたプラスの影響は何ですか?

青年期: 自立

- 自立して自分で食事を選び食べるようになってからの最初の数年間、よく食べた食物は何ですか?
- 食べる量をしっかりと調整できましたか?
- 両親から離れて生活し始め、成し遂げたプラスの影響は何ですか?

青年期から現在: 習慣の確立

- 自立してから現在まで、通常食べてきた食物は何ですか?
- 様々な食事法を実験してきましたか?
- 食習慣(中食・レストランで食べる・ファーストフードを食べる・自分で料理する・ディナーパーティーを開催など)はどうでしたか?
- 自分で食事を作るようになってからの数年を通じ、確立してきたプラスのものは何ですか?

食物は乳児期、学童期、青年期の間、人生を通じあなたを育ててくれています。成長するに従い身体を養い、他者と交流することで感情に影響を及ぼしてきました。良し悪し、どのような経験にせよ、食物はあなたを活かし、毎日成長させてくれます。食物は身体、心、魂の土台であり、直感の大切な源です。



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

教育



評価 行動

次回予告 Lesson12: 可能性
エクササイズ12:
身体の12カ所に注意を向ける

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.13

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。

レッスン11 思慮

命は偉大で、大きな可能性がある
と考えよう

大きな絵(将来・全体として欲していること)を描くと、そのイメージが大いなる可能性で心を満たすかのように広がっていきます。小さな絵(近々の予定・今と違ったどんな自分になりたいか)を描くと、現在の生活を良くするにはどうすればよいか、というイメージに落ち着きます。

大きな絵と小さな絵の両方を描くことが大切です。このレッスンでは、小さな絵(現在)を描き、それが大きな絵(将来)にどのような影響を与えるのかを理解していきます。両方の絵が大切であり、互いに影響を及ぼし合います。このレッスンと次からのレッスンでは小さな絵について述べ、最後の復習レッスンで大きな絵について話す準備をしていきたいと思います。

自己認識あるいは自己改善のあらゆるプログラムには、3つの基本的な段階があります。

ステップ① 評価
現状を考えてみましょう。誰が、何を、いつ、どこで、何故、どのように、という質問を投げかけてみましょう。誰が関わっていますか? どのような状

況でしょうか? いつそれが起こりましたか? なぜこれが重要なのでしょうか? いかにしてこの状況に対処しますか?

ステップ② 教育

可能性に関する情報を集め、本や人にアドバイスを求め、自己教育をしていきましょう。自問してみましよう。何をやる必要があるのか? 何をすべきで、どうしたらよいか? それらは助けとなるのか? いつ、どこに行くべきか? 誰に助けを求めるのか?

ステップ③ 行動

ステップ②で学んだ事に基づいて行動してみましよう。行動は、時折大きな勇気や辛抱を必要とします。その中でも特に、深い内なる自己確信からなるものは、最大の恩恵を授けてくれます。大きな絵に影響を与える長く継続する恩恵です。

盲目的のまま行動し、計画や意図なく人生の活動や挑戦に対処することも可能ですが、それは手探りで暗闇を歩くようなものです。手綱を握り、力を発揮するためには「光を灯す」ということをしなくてはなりません。つまり、評価し、教育し、行動する、という重要な段階を踏むということです。この3段階は、食事、仕事、人間関係に関わらず、変化に関連するあらゆる活動に関係があり、重要なものです。