

マインドフルイーティング

私たちは、何も考えずに食べてしまう...といったことをよくしています。パソコンの前で仕事をしながら、TVをみながら、又は、急いで走りながら、口の中へと食べ物を詰め込みます。食べることの喜びは、食べるペースを落としてその食材の全ての要素を味わいつくすことです。少し時間を取り、次回の食事の時に以下のことをやってみて、普段との違いを感じてみましょう。大事なものは、楽しむこと、何かを学ぶこと、そしてあなた自身が良い状態だということを理解することです。



視覚

初めて見るかのように、食べ物を見てみましょう。あなたはこの食べ物を今までみた事がありません。食べ物の名前を考えずに、慎重に眺めてみましょう。食べ物の中に、水、雨、日の光が見えてきませんか？



匂い

その食べ物に、鼻を近づけてみましょう。食べ物の名前を考えず、匂いをかいでみて、どんな匂いだったか表現してみます。



感覚的な反応

次は、口の中で何が起きているかを見てみましょう。まだ、食べ物を口に入れていないうちから、唾液がではじめるのに気づきますか？あなたが食べる前から、感覚が反応して、心身が繋がっていることを感じましょう。



舌触り

あなたの下の上の食べ物が、どんな風か、感じてみましょう。感じたことを表現しようとはせずに、ただその口当たりを経験してみます。



動き

あなたの手が、食べ物をどんな風に口に運ぶのか知っていますか？
あなたが口まで食べ物を運び、口は食べ物を受け入れます。口の中の何が、食べ物を受け取るのでしょうか？
舌です。舌が何をしてるか観察してみましょう。
歯の間にある舌は、どんな風に食べ物を受けてるのでしょうか？
舌がとても熟練していて、その驚くべき筋肉は、いつも確実に食べ物を受け入れます。



味覚

食べ物が口の中に入ってきたら、ゆっくりと噛み始めます。
全ての意識を口の中に向けて、何度か噛んでみます。
次に噛むのを止めて、何が起きているのか感じてみましょう。
味が口の中に充満しているのを感じ、それを表現してみましょう。
細部まで具体的に…。甘いですか？酸っぱいですか？ジューシーでしょうか。
味覚を表現する言葉は何百とあります。



食べ物の特徴や感覚

食べ物を噛むと、味が変わり食べ物の形や噛む感覚も変わっていきます。
ある時点で、あなたは味がほとんどなくなったことに気づくでしょう。
味がなく美味しくないと感じる場合、あなたはもう飲み込みたくなるかもしれませんが、もう少し口の中で、その感覚を味わってみましょう。



飲み込む

まだ、口の中のを飲み込まないで下さい。
少し飲み込むのを我慢していて下さい。
では、胃へと食べ物が運ばれていく過程を観察してみましょう。
あなたが飲み込んだ食べ物は胃に向かっていきます。
体全体を使って、あなたの体が、その栄養ある食べ物を受け入れていくのを感じてみます。



息

次に、少し休んだら、同じようにあなたの息を観察します。
あなたの息に意識を向けて、同じように観察し、感じ、嗅いでみて、その食べ物を味わってみます。



静寂

心を落ち着けます。この時点で、恐らくあなたは瞑想がどんなものかを理解しているでしょう。それは、この瞬間に注意を向けることです。
一瞬一瞬に、なんの判断も下さずに私たちがしているのを感じるのです。