

## Introduzione:

# Prima di frequentare la scuola dei salmoni

La macrobiotica iniziò in Giappone circa 300 anni fa grazie all'opera di uno studioso di nome Ekiken Kaibara, che insegnava come vivere a lungo. In seguito i suoi insegnamenti furono raccolti in un libro intitolato « *Yojokun* », ovvero: « Consigli sulla longevità » e si possono così riassumere: mangia meno, dormi meno e desidera meno.

Poi, circa 100 anni fa, un medico dell'esercito di nome Sagen Ishizuka si mise a studiare la medicina orientale tradizionale, dopo aver scoperto che con le sue conoscenze di medicina occidentale non riusciva a curare il disturbo renale di cui soffriva. Scopri la proporzione di sodio e potassio contenuti negli alimenti e nel nostro corpo, e la loro importanza nel creare e mantenere un equilibrio fisico e mentale; per primo prescrisse il riso integrale come il miglior cibo per l'uomo, perché il più equilibrato. Sagen giunse anche alla conclusione, dopo aver studiato la medicina occidentale per molti anni, che il cibo è la medicina più potente. Si rese conto che ogni genere di malattia o di debolezza fisica è causata da abitudini alimentari scorrette. In altre parole, fondò uno studio scientifico dei cibi per la salute e la felicità, chiamato « *shokuyo* » in giapponese e in seguito « *macrobiotica* » dal suo allievo George Ohsawa. « *Shoku* » è tutta la materia (o energia, « *ki* »), che crea e nutre l'uomo perfetto. « *Yo* » è l'atto o il modo di nutrirci, conoscendo lo « *shoku* ». Quindi « *shokuyo* » è la giusta conoscenza e l'azione corretta che crea e nutre l'uomo sano.

Dopo aver appreso da Ishizuka la dieta a base di cereali e verdure, George Ohsawa la seguì scrupolosamente riuscendo a guarire dalla sua malattia, giudicata dai medici senza speranza. Da allora egli dedicò la sua esistenza alla diffusione di questa dieta in tutto il Giappone. Man mano che approfondiva gli studi in materia si rendeva conto dell'antagonismo complementare di sodio e potassio nell'alimentazione. I regni animale e vegetale non sono altro che manifestazioni del principio yin e yang, che è alla base dell'immenso modo di pensare cinese da 5000 anni (la filosofia di Lao Tse <sup>1</sup>, l'*I Ching* <sup>2</sup>, il *Nei Ching*, la medicina erboristica, la moxa <sup>3</sup>, l'agopuntura).

Ohsawa sostituì i termini yin e yang con quelli di sodio e potassio, servendosi dei moderni concetti di fisica e chimica al posto dell'antico concetto metafisico di yin e yang, che appare nell'*I Ching* e nel *Nei Ching*.

Le prime volte che andai a sentire le conferenze di Ohsawa nel 1940 rimasi affascinato dalla sua filosofia fondata sullo yin e yang. Cominciai a leggere i suoi libri e i suoi articoli e a frequentare assiduamente le sue conferenze e i suoi seminari. In queste occasioni Ohsawa faceva servire dei pasti a base di riso, alghe hiziki <sup>4</sup>, carote, bardana <sup>5</sup> e fagioli azuki <sup>6</sup> cucinati dai suoi studenti. Devo dire che quei pasti non mi piacevano molto e che non sarei

1) LAO-TSE, mistico cinese del VI secolo a.C. Centro della sua dottrina è il Tao, origine e fonte di tutto ciò che esiste e di tutto ciò che è vero. Gli è attribuito il « Tao-te-ching » contenente i principi della sua dottrina e uso dei testi fondamentali del Taoismo.

2) L'I-Ching o Libro dei Mutamenti, vero monumento del pensiero cinese, è un vero e proprio oracolo che può essere consultato gettando delle monete o servendosi di 50 steli di millefoglie; è diviso in 64 esagrammi, composti da linee yin e yang diversamente combinate. Gli esagrammi indicano 64 differenti ma pur presumibilmente tipiche situazioni. Il testo insiste sulla conoscenza del sé e rappresenta una sola lunga esortazione a scrutare accuratamente il carattere, le abitudini e i motivi propri.

3) La moxa si applica sui punti dei meridiani (agopuntura cinese) delle regioni dove il paziente avverte dolore: genera calore e serve a sbloccarli.

stato capace di consumarli a casa mia. Il riso integrale non mi interessava, mentre ero completamente preso dalla sua filosofia dello yin e yang. I miei compagni di scuola mi prendevano in giro, vedendo il mio entusiasmo per questa filosofia. Alcuni amici miei erano persino preoccupati per questo mio atteggiamento, perché yin e yang era considerato un concetto vecchio e obsoleto nel Giappone di allora. I miei compagni di scuola, i futuri ingegneri di Sony, Toyota, Datsun e Toshiba, erano così impegnati a digerire la scienza e la tecnologia occidentali del XX secolo da non mostrare il minimo interesse per questo antico insegnamento orientale (il principio di yin e yang veniva equiparato dalla maggior parte degli intellettuali giapponesi ad una vecchia superstizione cinese, detta: « *Eki fortunetelling* »).

Durante il mio primo anno di università venni scelto per formare la squadra che rappresentava la mia classe in una gara di canottaggio. Siccome ero il più pesante di tutti i componenti, mi fu assegnato il primo posto, con il compito di controllare la cadenza delle vogate. Ogni giorno, per un mese, ci allenammo sul fiume che attraversa il centro di Tokyo, dove è rimasta intatta la città vecchia. Era estate. Faceva talmente caldo che dopo gli allenamenti mangiavo una granita allo sciroppo (a base di zucchero, naturalmente). Le gare finirono e arrivò l'autunno. Quando cominciai a tirare un vento freddo, mi vennero dei terribili crampi allo stomaco: non mi potevo reggere in piedi. I miei genitori chiamarono subito un dottore, il quale mi diede una medicina che bloccò immediatamente il dolore.

L'anno successivo feci la stessa cosa: mi allenai per le gare di canottaggio nei giorni caldi, presi i soliti bicchieri di granita zuccherata allo sciroppo per un mese e poi in autunno mi ritornarono i crampi allo stomaco. Di nuovo venne il dottore, che mi fece passare i crampi iniettandomi un analgesico.

In quel periodo conobbi Ohsawa e lessi il suo libro più conosciuto: « *Nuova medicina dietetica* » (N.d.t.: titolo giapponese di « *La dieta macrobiotica* »). Capii che la causa dei miei crampi allo stomaco era l'eccessivo consumo di bibite ghiacciate con sciroppo e zucchero. Entrambi erano infatti molto yin: il ghiaccio perché è freddo, lo zucchero perché è l'opposto del sale. Lo zucchero fa passare l'appetito o inibisce il funzionamento dello stomaco. Nel mio caso, ghiaccio e zucchero mi avevano indebolito lo stomaco. All'inizio della stagione yin, il vento freddo stimolava i muscoli dello stomaco a secernere l'ormone yang detto acetilcolina. Quando i muscoli sono deboli (yin) ed espansi (yin), come lo erano nella mia condizione, la contrazione risulta difficoltosa. In altre parole, i muscoli yin resistono alla contrazione naturale, portando all'accumulo di tensione e di fatica. Alla fine l'effetto di contrazione dell'ormone prevale e il muscolo si contrae. Questo avviene però in modo anomalo, e si hanno i crampi. La contrazione che ne risulta è yin, mentre normalmente dovrebbe essere yang. Stabilendo che la causa dei crampi era yin e che il sale è yang, cominciai a prendere del sale per curarmi lo stomaco. E in effetti ben presto mi sentii meglio. Allora mi sembrò di conoscere la macrobiotica. Pensavo di aver scoperto il segreto della macrobiotica, sarebbe a dire l'uso del sale. Che idea stupida!

Intanto ero arrivato all'ultimo anno di università, quello della laurea. Passai ore e ore in laboratorio, facendo esperimenti in vista della tesi. Mi preparavo spesso da mangiare nella cucina del laboratorio, facendo ampio uso di erbe selvatiche, olio e sale, convinto che quella fosse cucina macrobiotica. Una simile alimentazione mi causò invece dei problemi di stomaco e di intestino, inibendo l'assimilazione del cibo. Diventava ogni giorno più magro. I miei genitori cominciarono a preoccuparsi. Gli amici mi consigliarono di la-

4) Le hiziki sono alghe marine di colore bruno scuro, che seccate diventano nere.

5) Bardana: radice selvatica molto ricca di minerali, depurativa, diuretica. Torrefatta si usa come bevanda.

6) Fagioli azuki: piccolo fagiolo rosso giapponese.

\* Eki fortunetelling: per Eki fortunetelling, si intendono in Giappone tutte le antiche arti divinatorie ed oracolari per la predizione del futuro, compresa l'interpretazione dell'I-Ching con gli steli di millefoglie ed altri antichi metodi di interpretazione dei disegni formati da gusci di tartaruga o corna di cervo bruciate e qualsiasi altro modo per predire il futuro di una persona.



sciare perdere questa specie di dieta o di credo; io non davo ascolto a nessuno perché ero convinto di essere nel giusto, di mangiare in modo veramente macrobiotico. E benché avessi perso molto peso, ero ancora molto attivo negli sport scolastici. Infine giunse il giorno dell'esame finale. Non lo superai. Ero troppo debole, tutto pelle e ossa. I miei compagni ci rimasero male, perché ero uno degli studenti più atletici, bravo in quasi tutti gli sport. Eppure non mi ero ancora reso conto di essere ammalato.

Finiti gli studi cominciai a lavorare nella fabbrica di mio padre. I miei genitori si mostravano sempre più preoccupati per le mie condizioni di salute, al punto da mandarmi al paese di mia madre; in campagna, a stare da un amico di famiglia, perché temevano fossi tubercoloso. Mentre gli altri ragazzi della mia età erano a combattere al fronte o al lavoro nelle fabbriche, io mi spostavo da un posto all'altro, senza una meta ben precisa, evitando ogni responsabilità. Con la mia laurea in ingegneria conseguita ad una università piuttosto famosa, avrei potuto occupare un importante posto di lavoro nel Giappone, allora impegnato nella guerra contro gli Alleati. Dell'antico studente di successo che ero stato non rimaneva che un uomo invalido e incapace, proprio mentre il paese stava attraversando un momento tanto delicato. I miei genitori erano molto delusi e attribuivano la causa della mia malattia alla macrobiotica. Solo io conoscevo la vera causa della mia malattia. Era arroganza. Ero arrogante! Avevo creduto di capire la macrobiotica, ma in realtà il modo in cui l'avevo messa in pratica era sbagliato. Data la mia situazione familiare, per guarire dalla mia malattia era meglio che lasciassi stare la macrobiotica. Mi ci vollero circa tre anni per rimettermi in sesto del tutto, da quando lasciai la macrobiotica. (Ora come ora, sarei probabilmente capace di curare con la dieta macrobiotica una condizione analoga nel giro di tre mesi). Da questa mia esperienza imparai che un'applicazione scorretta o fanatica della macrobiotica può risultare pericolosa. Lo studio della vita dura quanto tutta la nostra esistenza. Da quel momento in poi non mi è più passato per la mente di credere di conoscere abbastanza la macrobiotica. Quell'esperienza mi ha reso umile. Cerco sempre di ascoltare le opinioni degli altri e quindi di esporre umilmente la mia.

Quando la guerra finì nel 1945, stavo guarendo da alcuni disturbi di stomaco e di intestino, forse delle ulcere. Lavoravo sempre in fabbrica da mio padre. Ero un laureato, però avevo fallito con la macrobiotica. Mangiavo sempre a casa, tutto quello che mia madre mi dava. Era solita preparare del pesce due volte al giorno, accompagnandolo con riso bianco raffinato bollito, e non mancava mai di usare zucchero in cottura. I generi alimentari erano piuttosto scarsi a quell'epoca, ma si poteva riuscire a trovare tutto quel che si voleva al mercato nero.

Diventai molto yang nel modo di comportarmi. Cominciai ad imparare i nuovi balli americani nelle sale da ballo che man mano venivano aperte. I balli americani erano venuti in voga in seguito all'occupazione delle forze alleate nel nostro paese, dopo la loro vittoria. Così, mentre la gente moriva di fame alla fine della guerra, io ero diventato una specie di play-boy sempre a caccia di ragazze sexy nei dancing dei dintorni.

Mio padre era preoccupato per questi miei atteggiamenti e faceva pressione affinché mi sposassi. Mi sposai perché i miei genitori lo volevano, da parte mia non mi sentivo particolarmente attratto verso mia moglie. A neanche un anno dal matrimonio lei si suicidò. Era autunno inoltrato. Andò su in montagna, da sola, prese del veleno e morì senza aver detto a nessuno le ragioni del suo gesto. Nessuno, all'infuori di me, capì come mai avesse potuto fare una cosa del genere. La ragione principale era la sua difficoltà ad andare d'accordo con la mia madre adottiva e a far fronte alla nostra complicata struttura familiare: vivevamo assieme a mia madre adottiva, una donna molto yang, al mio fratellastro e a sua figlia. Siccome mia madre aveva il controllo delle questioni domestiche e aveva più fiducia nel mio fratellastro che in me, perché lui era il mio superiore nel lavoro ed anche un brillante uomo d'affari, mia moglie non era mai veramente riuscita a sentirsi a proprio agio in quella casa. Non le riusciva di intravedere l'indipendenza nel mio avvenire. La sua fu una manifestazione d'amore tipicamente giapponese: togliendosi la vita mi mise in guardia e mi diede consiglio per il mio futuro.

Rimasi a lungo depresso e sconvolto. Per un mese fui come fuori di me. Che pover'

uomo ero mai! Mia moglie non aveva avuto fiducia in me. Avrei almeno dovuto essere in grado, come uomo, di sostenere il peso di una moglie e di una famiglia. Non sapevo che cosa fare.

A quel punto decisi di rendermi indipendente e scelsi George Ohsawa come maestro di vita. Mi recai alla sua scuola e gli chiesi di farmi stare lì per un po'. Egli fu d'accordo. Era una persona eccezionale, non solo per il suo modo di insegnare, ma anche di amministrare la scuola. Non era necessario iscriversi né pagare: chiunque poteva rimanere a studiare. Gli studenti dovevano mangiare i pasti, serviti due volte al giorno, preparati da una ragazza che ora è una delle migliori insegnanti giapponesi di cucina macrobiotica. Non che questo fosse obbligatorio; non ce n'era bisogno, poiché chi non voleva mangiare quei pasti, non voleva nemmeno rimanere lì.

In effetti un obbligo c'era: gli studenti dovevano rispondere alle domande di Ohsawa da soli, senza l'aiuto di testi o di enciclopedie. Il corso di studi si divideva in due parti, di cui una più mentale (yin) e l'altra fisica (yang). Si cominciava la giornata scolastica col fare le pulizie, lavare e riordinare le cose. Questo non era un semplice esercizio di yanghizzazione, ma serviva anche ad insegnarci cos'era l'ordine. Ohsawa dava grande importanza a questi compiti, perché l'ordine è una delle condizioni più importanti per la salute. Dopodiché Ohsawa teneva le sue lezioni, che erano la parte principale del corso di studi. Gli argomenti abbracciavano tutti i campi: notizie interne ed estere, scienza, medicina, economia, politica, vita moderna, commercio, industria, astronomia, cosmologia, religione, sociologia, e via dicendo. Nel pomeriggio gli studenti lavoravano nella scuola o fuori. L'atteggiamento con cui essi vi si dedicavano faceva parte del suo insegnamento e riguardo a questa attività si doveva sottoporre ad Ohsawa una relazione in base alla quale egli avrebbe poi espresso le proprie critiche ed i propri commenti. A questo di solito seguiva, la sera, lo studio individuale o una discussione di gruppo. Il sonno costituiva un'altra parte del corso di studi: un sonno breve e profondo era un segno della buona salute che gli studenti volevano raggiungere.

Tutte le conferenze servivano a far esercitare la nostra capacità di pensiero, il cammino verso un giudizio più elevato. Gli argomenti che Ohsawa sceglieva erano diversissimi, spaziavano dalla fisica alla metafisica, dalla materia alla non-materia, dalla biografia di Gandhi a quella di Benjamin Franklin. Ma in ogni caso, la lezione era incentrata sempre sulla comprensione dell'ordine dell'universo, della giustizia, della libertà e dell'amore eterno. Durante il mese del mio soggiorno alla sua scuola, Ohsawa non parlò mai di medicina orientale, né ci insegnò le terapie naturali, quali gli impacchi di zenzero, di albi, ecc. Toccava a noi approfondire le diagnosi fisiche. Il suo insegnamento era volto sostanzialmente a capire ed acquisire la libertà infinita, la giustizia assoluta e l'amore eterno.

Alla fine era lo studente stesso a decidere se conseguiva o meno il diploma alla scuola di Ohsawa. Quasi tutti ci riuscivano, e poi lasciavano la scuola; rimanevano però sempre in contatto ed erano i benvenuti in qualsiasi momento. Chi erano i promossi? Coloro che capivano i principi della macrobiotica e realizzavano la salute e la felicità nella propria vita. La libertà da ogni tipo di costrizione o difficoltà, quali malattia, povertà, odio, paura, ecc., costituiva il certificato di diploma. Ecco perché il diploma non veniva controllato nel modo tipico delle scuole normali. Gli studenti che ottenevano facilmente il diploma spesso incontravano delle difficoltà o diventavano infelici, e si rendevano conto che avevano bisogno di studiare di più.

Durante il mio soggiorno alla scuola di Ohsawa ero così depresso che la mia mente vagava nel vuoto. Non facevo nulla e non davo nemmeno una mano a svolgere i compiti più semplici, come pulire le stanze, cucinare i pasti, spedire libri e riviste o scrivere articoli per la pubblicazione mensile di Ohsawa. Non facevo altro che mangiare, dormire e seguire attentamente le lezioni di Ohsawa. Sebbene fossi il più pigro dei suoi studenti, Ohsawa non biasimò mai il mio comportamento, perché sapeva che mi applicavo seriamente per imparare quello che ci insegnava. E questo l'avevo preso davvero sul serio. Stavo cercando la mia strada e la trovai nel giro di un mese. Feci una grande scoperta, trovai me stesso. Cristo disse: « Se conoscete voi stessi, vi farete conoscere, e saprete di essere figli del Pa-

dre vivente. Ma se non conoscete voi stessi, allora voi sarete in povertà e sarete povertà ». (Dal Vangelo secondo Tommaso). Quel che trovai nel giro di un mese fu chi ero. Non imparai nulla sugli impacchi o sui meridiani, e persino ora non sono in grado di insegnare queste tecniche. Posso insegnare una sola cosa: chi siete voi. Per imparare « chi sono io » non c'è bisogno di libri. Tutta a un tratto ci arrivi, sai chi sei.

Nel frattempo avevo imparato altre due cose: « Ogni uomo è felice; se non lo è, è colpa sua » (Epitteto), e che il cibo che si mangia è uno dei fattori più importanti per la propria salute e felicità.

Ritornai a casa, al mio lavoro nella fabbrica di mio padre. Il mio carattere ed il mio comportamento sembravano gli stessi, ma il mio atteggiamento nei confronti della vita era completamente cambiato. Stavo diventando sempre più desideroso di avventure e provavo un grande desiderio di diventare indipendente. Alla fine decisi di andarmene per sempre dal Giappone, per vedere altri paesi e per costruire la mia indipendenza. La decisione portò all'azione. Abbandonai il mio patrimonio e la mia famiglia e mi comprai un biglietto di II<sup>a</sup> classe su un mercantile giapponese diretto negli Stati Uniti, per il prezzo, già allora molto alto, di 360 dollari. Sbarcai a San Francisco pieno di gioia e di curiosità nel 1952, all'età di 32 anni. La mia nuova vita era cominciata.

Da quel momento ho incontrato molte difficoltà e molta tristezza: guai con l'Ufficio d'Immigrazione, che mi costrinse a lasciare gli Stati Uniti ben tre volte, due per le Bahamas e una per l'Europa; la morte dei miei genitori, che mi diedero tutto il loro amore e a cui diedi in cambio solo delle preoccupazioni; la morte dei miei bambini, dovuta alla mia ignoranza e alla mia arroganza; ed infine la malattia della mia seconda moglie. Non solo sono riuscito a superare tutte queste difficoltà, ma anche a ricostruirmi un'esistenza felice e meravigliosa. E questo grazie alla mia prima tragedia e agli insegnamenti di George Ohsawa.

Nel 1960 cominciai a pubblicare « *Macrobiotic News* » (Informazioni Macrobiotiche), che conteneva soprattutto articoli e conferenze di Ohsawa. Alla sua morte, Lou Oles continuò a pubblicare la rivista e dei libri con la mia collaborazione; dopo la morte di Lou, portai avanti tutto il lavoro da solo. Questo libro è una selezione dei miei saggi più brevi, scritti nell'arco degli ultimi vent'anni.

Spero sinceramente che quel che ho imparato da George Ohsawa possa essere d'aiuto al lettore, permettendogli di godere della vita nella sua interezza, anziché vivere nella morsa della paura, del risentimento, della disperazione e della rabbia.

Herman Aihara  
Febbraio 1980

Novembre 1964

## Giorno del Ringraziamento

Freddo e fame sono le forze che producono  
calore e sazietà.

Da poveri possiamo diventare ricchi.

La malattia stimola la nostra ricerca della salute.  
Salute e ricchezza di nascita non sono nostre  
sono un dono dei nostri genitori.

In quanto tali, prima o poi ci verranno a mancare.

Spetta a te creare la tua  
salute o la tua ricchezza.

Se capisci questo concetto appieno, non avrai  
nemici, né attirerai odio su di te.

I nemici, proprio perché ti mettono alla prova,  
costruiscono la tua forza.

Perciò non meritano che ringraziamenti  
e gratitudine.

Questa è la vera vita dell'uomo.

Esiste un simile essere umano sulla Terra oggi?  
Sì — tu.

Tu ringrazi per ogni cosa che ti è data, oggi.  
Tu non provi odio, né inimicizia.  
Tu comprendi il tutto.

In questo momento, tu sei il tutto.

Ringrazia per la tua debolezza, malattia  
povertà, esclusivismo ed arroganza.

Sono loro a darti la grandissima opportunità  
di diventare sano, forte, ricco  
onnicomprendivo e umile.



## L'America è stata sconfitta

Il trattato di pace fra America e Vietnam venne alla fine firmato il 28 gennaio 1973. Come conclusione l'America s'inchinava al Vietnam, dopo aver perso 5.000 giovani, averne riportati a casa 300.000 feriti, aver speso 150 miliardi di dollari in armi ed esplosivi, fra cui anche veleni chimici, e dopo aver lanciato 7 milioni di tonnellate di bombe, quantità pari a tre volte quelle impiegate nella Seconda Guerra Mondiale.

Perché l'America, la nazione più forte del mondo, ha dovuto inchinarsi al Vietnam, che era armato con appena poco più di una pistola? Non esistono guerre nella storia dell'uomo dove risulti una più drastica differenza tra le forze armate contrapposte. Il Vietnam era come un topolino di fronte ad un grosso gatto, oppure come un coniglio davanti a un leone.

Perché allora l'America è stata sconfitta da una nazione così debole?

La ragione mi sembra abbastanza chiara. L'America non aveva nessun diritto di fare la guerra al Vietnam, e i giovani americani sentivano l'ingiustizia di questa guerra. Non avevano uno spirito combattivo che li animasse, né al fronte né in patria. E proprio perché vedevano questa ingiustizia protestavano contro il reclutamento, provocando disordini e rifugiandosi nelle droghe.

Al contrario degli Americani, i Vietnamiti avevano un buon motivo per combattere. Nella loro storia sono già stati sfruttati abbastanza dagli stranieri: Cina, Francia, Giappone. Queste passate esperienze di sfruttamento gli formarono l'attitudine a combattere in nome della loro libertà ed indipendenza.

Pure all'opposto degli Americani, i Vietnamiti erano in grado di resistere a lunghi combattimenti: vivevano infatti cibandosi dei cibi più poveri, quegli stessi cibi che molti studiosi dell'alimentazione considerano poco nutrienti.

La sconfitta dell'America da parte del Vietnam è il più grande miracolo del XX secolo e perciò ne andrebbe analizzata a fondo la causa, affinché l'umanità possa trarne un insegnamento. Altrimenti la reputazione dell'America si ridurrà ad essere semplicemente quella di un assassino nella storia dell'uomo. Se siamo capaci di trarre un grande insegnamento da questa sconfitta, gli sconfitti saranno i vincitori.

## Felice Anno Nuovo: un Capodanno tradizionale in Giappone.

In Giappone il giorno di Capodanno è un'occasione di grande gioia, sia per i bambini che per gli adulti. Non è però soltanto una giornata di gioia, ma anche di intensa spiritualità: in ogni casa, in ogni città regna una grande serenità spirituale. L'ingresso di ogni abitazione viene decorato con paglia di riso (*shi-menawa*), che sta probabilmente a indicare che quella casa è custodita dagli dei. La mattina di Capodanno le strade sono completamente deserte, e così rimangono fino a mezzogiorno, perché nelle case si sta festeggiando con il pranzo di Capodanno.

Il capofamiglia siede nella stanza principale, vestito col kimono delle cerimonie e gli altri membri della famiglia lo salutano, porgendogli gli auguri per il Nuovo Anno e viene loro offerto il « *toso sake* »<sup>1</sup>, che originariamente doveva probabilmente essere una bevanda medicinale per vivere a lungo.

I piatti del giorno (o della settimana) di Capodanno sono interamente macrobiotici, eccezion fatta per l'uso moderno di glutammato monosodico<sup>2</sup> e di zucchero.

Non manca mai la zuppa di mochi<sup>3</sup>, a base di verdure diverse a seconda delle tradizioni locali. Nelle città si usa preparare dei panetti di pesce e nori<sup>4</sup> in un brodo di fiocchi di bonito<sup>5</sup>. Ricordo che ero solito rimpinzarmi di mochi, prendendone una decina di pezzi durante il pasto; mi piacevano però anche l'albi<sup>6</sup>, il puré di patate dolci, i fagioli neri, la bardana, la radice di licio, la kombu<sup>7</sup>, i fagioli azuki, le carote, i pesciolini e tante altre cose ancora che venivano tutte preparate prima di Capodanno e conservate dentro ad appositi recipienti. In questo modo le donne riducevano al minimo il loro lavoro in cucina almeno per i primi tre giorni del Nuovo Anno.

Dopo pranzo i bambini uscivano a giocare oppure rimanevano in casa, a seconda del tempo. Gli adulti invece si intrattenevano con i visitatori che venivano per prender parte ai festeggiamenti per l'Anno Nuovo, che di solito duravano almeno tre giorni (così era quando ero bambino io). Eravamo veramente ben consapevoli che il Nuovo Anno era proprio lì e in quel preciso momento. Ma oggi in America non c'è né un'atmosfera speciale né qualche segno di cambiamento: il Capodanno passa come un qualsiasi altro giorno della vita. Non c'è entusiasmo, non si fanno progetti per il Nuovo Anno.

Invece il giorno di Capodanno ha senso solo se ci si mette a ripensare all'anno trascorso e si fanno dei proponenti per l'anno che verrà. La nostra esistenza è un bilanciamento di yin e yang, di passività e attività. Alla fine dell'anno ripensiamo se abbiamo mangiato troppo, o fatto troppe cose, sia in senso yin che in senso yang. Poi, il Primo dell'Anno, possiamo stabilire un programma riequilibrante in base alle nostre aspirazioni o attività yin-yang passate. Altrimenti una persona yin rischia di diventare ancora più yin, e una persona yang corre il rischio di yanghizzarsi sempre più, finché in entrambi i casi non subentrano malattie, incidenti o difficoltà.

1) Il Toso sake si ricava dalla fermentazione del riso; è un liquore denso e dolce che viene preparato in casa in occasione del Capodanno.

2) Il glutammato monosodico (MSG) è un additivo chimico molto diffuso in Giappone e in tutto l'estremo oriente.

3) Frittella di riso dolce integrale.

4) Nori, sottili fogli di alghe secche di color nero o viola scuro allo stato secco.

5) Fiocchi di bonito: derivati dal pesce bonito, dell'Oceano Pacifico, seccato e « piallato ».

6) Albi o arbi o taro; tubero di colore scuro, peloso, si usa per preparare impiatti medicinali.

7) Kombu, alga marina estratta in profondità di colore verde scuro, si presenta come un nastro largo e spesso.



Secondo il vecchio calendario giapponese, il Capodanno corrisponde al primo giorno di primavera (inizio di febbraio). Ottantotto giorni dopo la celebrazione del Nuovo Anno, i contadini erano soliti mettere a bagno i chicchi di riso per poi piantarli. Per cui, il giorno di Capodanno era veramente importante, in termini di programmazione delle attività per il resto dell'anno. Se i contadini piantavano il riso troppo presto, correavano il rischio di lasciarlo morire per il gelo. Se veniva piantato troppo tardi non ci sarebbe stato calore sufficiente a farlo crescere.

Nel mondo moderno, la nostra vita è separata dalla terra, e di conseguenza anche dai cambiamenti stagionali. Per poter ritornare ad un'esistenza più naturale dovremmo cominciare a pensare all'importanza del giorno di Capodanno, e fare i nostri programmi per l'anno a venire, in modo da poter raccogliere in autunno ciò che si è seminato in primavera.

## Breve introduzione alla spiritualità Giapponese

La mentalità giapponese, ovvero il mondo spirituale del Giappone, appare strano, sconcertante e mistico a quasi tutti gli stranieri. I Giapponesi che vivono in patria non ne sono consapevoli, perché non riescono a vedersi dall'esterno. Tuttavia, io stesso, giapponese residente in America da più di vent'anni, trovo che la mentalità giapponese sia quanto meno strana se non sconcertante. Per cui capisco che sia del tutto normale che uno straniero in viaggio attraverso il Giappone ne fraintenda la mentalità e la cultura.

Lafcadio Hearn, che amava il Giappone a tal punto da sposare una donna giapponese e prenderne la cittadinanza, scriveva nel suo « *Japan. An Attempt At Interpretation* » (Il Giappone: un tentativo di interpretazione): « Molti anni fa, il mio migliore e più caro amico giapponese mi disse, poco tempo prima di morire: « Quando penserai, fra quattro o cinque anni, di non poter proprio capire i Giapponesi, allora starai cominciando a conoscerli un po' ».

Un giudizio analogo fu espresso da George Ohsawa, fondatore del movimento macrobiotico americano, che così scrisse in un breve articolo intitolato « *The Mentality of a Nation is Imperceptible* » (La mentalità di una nazione è impercettibile): « La mentalità è invisibile, così come lo sono il carattere e la personalità. La mentalità, il carattere, la personalità e persino lo stato d'animo o le emozioni non sono altro che un'espressione del giudizio umano (saggezza) in un mondo relativo, fisico e finito, e tale espressione varia a seconda delle circostanze. Se vogliamo arrivare a determinare il carattere di una nazione, dobbiamo prima studiarne e capirne la filosofia, ovvero la sua concezione del mondo e la sua logica, su cui si fonda ogni giudizio. È estremamente difficile, se non impossibile, per gli occidentali capire il carattere di qualsiasi popolo orientale. Perché questo? Perché la filosofia o la concezione del mondo e la logica dell'Oriente sono opposte a quelle dell'Occidente ».

Ohsawa continua: « Ho letto molti libri sul Giappone, sui Giapponesi, sulla loro cultura e la loro arte, scritti da autori occidentali più o meno importanti. Ogni volta che mi capita di leggere uno di questi libri ne rimango profondamente scosso. Mi sento del tutto estraneo al soggetto giapponese di cui scrivono, che si tratti del popolo, della civiltà, della cultura o della filosofia del Giappone.

Poi dico a me stesso: « Bisogna che spieghi alla gente come stanno realmente le cose... ». Ecco perché continuo a scrivere nel tentativo di spiegare la nostra mentalità, come promisi al professor Levi-Bruhl trent'anni fa.

Dall'esterno il Giappone sembra il paese più occidentalizzato dell'Estremo Oriente. I Giapponesi portano abiti, camicie, scarpe di stile occidentale. Il loro livello di vita è più elevato di quello di certi paesi occidentali. Nel campo dell'industria e della tecnologia hanno superato quei paesi occidentali che avevano introdotto tali tecniche produttive in Giappone. E non si sono limitati ad adottare lo stile occidentale di civiltà materialistica, ma si sono spinti ad abbracciare anche le religioni occidentali, almeno superficialmente. Oggi in Giappone sono presenti tutti i tipi di religione. Per esempio, ci sono circa 4.000 chiese cristiane, per un totale di 700.000 membri fra cattolici, protestanti, avventisti del settimo giorno, esercito della salvezza, ecc. Ci sono inoltre seguaci di Baha'i, maomettani, indu, buddisti tibetani ed altri ancora.

Esistono inoltre più di trenta religioni moderne, alcune delle quali contano più di 15 milioni di seguaci (come Soka Gakkai). Tuttavia, la loro fede è ancora fortemente legata allo Scintoismo e al Buddismo. In altri termini, i Giapponesi continuano a mantenere la



loro vecchia mentalità e non si sono ancora del tutto modernizzati. Secondo recenti statistiche, lo Scintoismo contava 70 milioni di seguaci, mentre il Buddismo 75 milioni. Questi dati mettono in evidenza lo strano fatto che la somma di credenti Scintoisti e Buddisti supera di per sé la popolazione totale del paese. \* Ma è un fatto che si spiega facilmente. Essi credono infatti nello Scintoismo e nel Buddismo allo stesso tempo. Offrono cibi ai loro avi nello stile shinto, ma cantano per loro le preghiere buddiste. Riso, sale, acqua e verdure vengono in genere offerti nei templi scintoisti, mentre si offrono frutti e dolci sugli altari buddisti degli avi. Un Cristiano può sposarsi in un tempio scintoista, e uno Scintoista può avere un funerale buddista. È usanza molto diffusa e accettata celebrare una cerimonia buddista per i morti ed una scintoista per i vivi.

Per alcuni stranieri un tale comportamento può essere fonte di sconcerto. In effetti, riuscire a capire ciò, significa entrare in possesso di una chiave per penetrare la mentalità ed il mondo spirituale dei Giapponesi. Il Giappone è stato uno di quei rari paesi in cui non si sono avute discriminazioni religiose. Non ci sono mai state guerre religiose in questo paese, come quelle fra Arabi ed Ebrei, Musulmani e Indù, Cattolici e Protestanti. La ragione che spiega questa assenza di discriminazione si basa sulla loro convinzione che tutte le religioni sono in realtà, una sola, e che tutti i mondi spirituali si riducono ad uno unico. Tale credo è stato definito « religione giapponese » (Nihonism) da Isaiah Ben Dan, autore di: « *The Japanese and the Jews* » (I Giapponesi e gli Ebrei).

Un'ulteriore importante caratteristica della concezione spirituale o, se si preferisce, della fede dei Giapponesi è il culto degli avi, menzionato da Lafcadio Hearn nel suo libro « *Japan, An Attempt At Interpretation* ». Il culto degli avi in Giappone si basa su tre principi fondamentali:

1. I morti rimangono in questo mondo: visitano le loro tombe e le loro antiche case, partecipando, non visti, alla vita dei loro discendenti.

2. Tutti i morti diventano dei, nel senso che acquistano poteri soprannaturali, continuando però a mantenere il carattere che li distingueva in vita.

3. La felicità dei morti dipende dal rispettoso servizio che i viventi rendono loro, così come la felicità di questi ultimi dipende dal compimento dei pii doveri verso i morti.

Questo è il modo di vedere l'originaria mentalità giapponese da parte di una persona civilizzata, dalla mente scientifica ed analitica. Nondimeno, la maggior parte dei Giapponesi non si vede così, in quanto il mondo dei morti non è completamente separato da quello dei vivi. Il mondo dei morti è una continuazione di quello dei vivi. Per cui, non esiste la morte intesa nel senso del termine inglese o comunque occidentale: quando il corpo fisico di una persona scompare nel mondo invisibile, quella persona viene detta morta, ma per il giapponese tradizionale non lo è. Essa continua a vivere nel mondo invisibile, detto dell'anti-materia dalla fisica moderna. Perciò, i viventi parlano ai morti ed offrono loro dei cibi.

In realtà, i Giapponesi credono che il mondo dove si trovano i morti sia il vero mondo, mentre quello in cui noi vediamo e percepiamo le cose attraverso i sensi è quello falso, in quanto effimero e limitato. Per un giapponese l'offerta di cibo non costituisce un dovere, ma un piacere e una gioia, proprio come lo è per una madre dare da mangiare alla famiglia. Ancora una volta ci troviamo di fronte alla mentalità fondamentale dei Giapponesi, per i quali vita e morte sono una cosa sola. Se non si capisce questo concetto non si può nemmeno capire l'« *harakiri* » dei samurai o il « *kamikaze* » dei soldati giapponesi. Il fine ultimo dell'arte di maneggiare la spada nella scherma giapponese è di raggiungere la realizzazione del concetto di unità fra vita e morte.

Il terzo concetto fondamentale della mentalità giapponese è la visione monistica di Dio e dell'uomo che si differenzia dalle concezioni cristiana ed ebraica. Io credo che tutte le religioni e le fedi primitive avessero in origine tale concetto di base, per cui Dio e l'uomo venivano concepiti come una cosa sola. Per i Giapponesi, che per loro fortuna hanno vis-

suto in un ambiente pieno di sole, acqua, terra fertile e boschi verdi, la Natura era meravigliosa e la vita felice e gioiosa; finché non arrivò il Buddismo, portando con sé una visione negativa della vita: vita è sofferenza.

A partire da quel momento, la visione giapponese della vita divenne più pessimista. Tuttavia, occorre riconoscere che il Buddismo ha arricchito la mentalità giapponese, creando la consapevolezza della fugacità dell'esistenza e la concezione filosofica per cui tutto cambia in continuazione.

Conseguentemente a ciò, la mentalità giapponese fu influenzata principalmente da due punti di vista: gioia e dolore, ottimismo e pessimismo, yin e yang. Una di queste appare predominante sull'altra in determinati luoghi, periodi e personalità storiche. Eppure, nel complesso, la mentalità, il comportamento, la morale o la religione giapponesi significano una sola cosa: un totale apprezzamento del creatore della vita e della natura, il che di per sé è piuttosto una visione shintoista della vita. Questo creatore veniva considerato un dio quando gli uomini venivano a contatto con la natura.

Dio era un genitore affettuoso padre e madre nel contempo, non un « onnipotente » irroso e severo. Tuttavia, lo sviluppo del livello di vita ha separato sempre più l'uomo dalla natura, che è Dio. Si è cominciato a vivere sempre meno a contatto con essa e sempre più dipendenti dalle comodità e dal mercantilismo creati dall'uomo, dimenticando l'importanza dei cibi giusti. L'ego dell'uomo ed il pensiero concettuale si sono potenziati a tal punto da portare come conseguenza all'incapacità di percepire l'unità. Abbiamo separato Dio dall'Uomo.

Oggi è difficile ritrovare il popolo o il paese che Lafcadio Hearn ammirava tanto. Egli scrisse: « Immagino che se fossimo capaci di entrare per un istante nella vita scomparsa di qualche città dell'antica Grecia, troveremmo la loro religione domestica non meno gioiosa di quanto sia rimasto il culto giapponese oggi. Mi figuro i bambini greci, tre migliaia di anni fa, mentre non aspettavano altro che il momento, proprio come i bambini giapponesi di oggi, di poter rubare un po' delle buone cose offerte agli spiriti degli avi, e i genitori greci che li sgridavano con la delicatezza propria dei genitori giapponesi in quest'epoca Meiji, mescolando l'insegnamento al rimprovero, accennando a forze misteriose ».

Ad ogni modo, qualsiasi osservatore acuto ed obiettivo riuscirà a vedere questo commovente culto degli avi e uno stile di vita, basato su di una visione monistica dell'uomo e di Dio, delle religioni, della vita e della morte e via dicendo. Questa scoperta vi rivelerà un'altra dimensione essenziale, come riporta Arnold Toynbee, storico inglese di grande fama, che, in occasione del suo ultimo viaggio in Giappone, circa dieci anni fa, disse che questo paese era la sua seconda patria, dove poteva trovare pace e riposo mentale.

\* La popolazione del Giappone ammontava nel 1976 a 112.200.000 abitanti, mentre nel 1983 ammontava a 117.057.483 abitanti.



## Cerchiamo di lavorare uniti

È veramente fantastico e ve ne sono molto grato, ricevere il benvenuto da tutti voi al ritorno dal nostro viaggio in Europa... E ancora di più lo è essere accolto dalla notizia che mi avete eletto presidente della Fondazione Ohsawa.

Sono commosso da questa vostra dimostrazione di fiducia nei miei confronti, ma temo di non essere capace di svolgere un incarico di tale importanza, con tutta l'intelligenza e la capacità di giudizio che esso richiede. Mi preoccupa soprattutto all'idea che io possa ritardare od ostacolare in qualche modo lo sviluppo del movimento di Ohsawa, uno dei movimenti più rivoluzionari della nostra storia, sotto ogni aspetto: scienza, economia, educazione, religione, medicina e politica. Ritengo che il presidente di questa Fondazione debba essere un uomo illustre, cosa che io non sono. Il solo modo di procedere che vedo nel nostro caso è di lavorare uniti, ognuno insieme all'altro e cercando di fare sempre del nostro meglio: cooperare in questo immenso compito e dare il meglio di noi stessi per portare avanti gli scopi della Fondazione Ohsawa. Sono un uomo insignificante, ma con il vostro aiuto e la vostra collaborazione costanti forse riusciremo a progredire.

In vista di tale meta, non esiterò a chiedervi di esprimere i vostri suggerimenti e le vostre critiche circa i modi in cui verranno affrontati i problemi della Fondazione.

Vi invito quindi a parlarne, liberamente ed apertamente; fateci sapere se stiamo facendo qualcosa che ritenete sbagliato e indicatemi il modo giusto di operare. Non esitate ad esprimere la vostra opinione, che potrebbe essere migliore della nostra, e perciò di grande beneficio per la Fondazione e tutti i suoi membri. Comunque sia, abbiamo bisogno del vostro aiuto. Vi preghiamo quindi di contattarci, direttamente o indirettamente, per farci avere i vostri consigli e le vostre obiezioni. Qualsiasi cosa abbiate da offrirci sarà bene accetta.

Nel settembre del 1952, un ragazzo giapponese sbarcava a San Francisco. Era solo, senza amici né conoscenti e capiva e parlava solo poche parole d'inglese. Eppure, strano a dirsi, sembrava molto felice e non si preoccupava affatto per il futuro.

Questo senso di felicità e di libertà dalle preoccupazioni era interamente frutto della sua alimentazione particolare e di una concezione spiraliforme dell'universo.

Sono passati otto anni, siamo nel settembre del 1960 e quello stesso ragazzo era a bordo del transatlantico « Holland American », in partenza da New York alla volta dell'Europa. Stava andando in Europa, questa volta accompagnato dalla moglie e dai suoi due bambini. C'erano molti amici sul molo a salutarlo, ma altrettanti ne trovò ad accoglierlo in Europa.

Quali cambiamenti c'erano stati nella vita di quel ragazzo sbarcato a San Francisco solo pochi anni prima? Alcuni di quei cambiamenti erano legati a tristi circostanze: la morte dei genitori lontani, la malattia della moglie e la morte dei loro due bambini.

Malgrado ciò quel giovane era felice di ripensare agli avvenimenti degli ultimi otto anni. Il ricordo era per lui fonte di ispirazione per l'avvenire.

La memoria? Che cos'è la memoria? La memoria non ha tempo né spazio; la memoria può essere messa in moto in qualsiasi momento, in qualsiasi luogo; essa è antica e nuova al tempo stesso; ricordi del Giappone, dell'America e dell'Europa. Quale meraviglioso meccanismo è mai la memoria!

Viviamo immersi nell'oceano della memoria, una memoria che esiste sempre ed ovunque, onnisciente ed onnipotente. « Dio creò l'uomo a sua immagine e somiglianza », leggiamo, e l'immagine non è altro che memoria. Un uomo cresce miliardi e miliardi di volte

nel grembo della madre in base a questa immagine originaria, o, per meglio dire, l'uomo possiede una propria memoria, un proprio piano di crescita. Ma allora ogni cosa in natura possiede la propria memoria, persino le piante, le pietre, l'acqua, gli animali, tutto insomma, dagli atomi ai pianeti. Invece la memoria acquisita per mezzo dell'istruzione o dell'esperienza non è memoria: è un'illusione, poiché questo tipo di memoria dipende dalle percezioni e dai sensi, che variano da individuo a individuo in base alle sue capacità, alla sua esperienza, alla sua intelligenza ecc.: non è la vera memoria. Finché siamo consci e memori del nostro essere siamo felici, sani e liberi. Mantenere questo ricordo significa essere felici. Agire sulla base di questo ricordo significa essere liberi. Vivere con questo ricordo ben presente significa essere sani.

Che cosa trovai in Europa? In cinque mesi incontrai molti amici macrobiotici, vidi dei bellissimi ristoranti e centri di cura macrobiotici in Belgio, Francia, Italia, Germania, Svizzera e Inghilterra. La fabbrica Lima di alimenti macrobiotici produceva già allora tre tonnellate di maccheroni e spaghetti integrali al giorno; il centro di cura « Ceres » era pieno di pazienti cosiddetti incurabili; i ristoranti « Au riz doré » e « Longue vie » contribuivano a rendere la gente più sana e felice giorno dopo giorno. Aver visto il notevole progresso fatto in Europa, rafforzò la mia convinzione circa l'avvenire del movimento macrobiotico in America. Eppure non è questo che mi ha colpito durante il mio viaggio in Europa.

Alla fine dei suoi studi in Cina, Dogen, il più eminente monaco zen giapponese, disse: « Ciò che ho appreso in Cina è che l'occhio è orizzontale e il naso verticale ». Che corrisponde sostanzialmente a quanto ho riportato dai miei cinque mesi in Europa.

Gli Americani e gli Europei scrivono il proprio indirizzo partendo dall'individuo e finendo con la nazione. I Giapponesi lo scrivono partendo dalla nazione e finendo col nome dell'individuo:

Stile occidentale	Stile giapponese
Herman Aihara	Giappone
44 West 96th St.	Tokyo, Katushika
New York, NY	Tateishi
USA	341
Planeta Terra (sarà necessario in futuro)	Herman Aihara

Come mai tanta differenza? La differenza è dovuta al diverso modo di pensare.

Il pensiero occidentale inizia dall'individuo, dalla singola parte o sezione del tutto, e procede verso l'infinito. Ecco perché la scienza occidentale alla fine si confonde, mirando alla verità nel futuro eterno. Il pensiero orientale, invece, parte dall'infinito, dall'unità e dalla verità e procede verso l'individuo, la parte o la sezione del tutto, in poche parole segue un metodo deduttivo. Il pensiero orientale conosce la risposta in anticipo e la conferma poi nei singoli casi reali.

Ciascun metodo presenta dei vantaggi e degli svantaggi. Se entrambi i modi di pensiero venissero combinati e capiti, sarebbe l'inizio di una nuova scienza e di una nuova civiltà. Solo una combinazione del genere può risolvere la crisi dell'umanità.

Ecco che cosa ho capito col mio viaggio in Europa.

## Gli inizi della Macrobiotica negli Stati Uniti

In una delle sue prime conferenze in America sulla macrobiotica a Long Island nel 1960, uno psichiatra chiese a George Ohsawa se sarebbe ritornato a New York per fare un campo estivo. Ohsawa disse: « Se il vostro desiderio sarà forte abbastanza, verrò ». E così il Dott. Kronmeyer organizzò il primo campo estivo macrobiotico a Long Island, nello stato di New York. Ohsawa arrivò da Parigi e diede inizio al campo estivo, che durò due mesi. Proprio ogni giorno arrivava gente molto interessante.

Fra gli altri, c'era Red Buttons, la cui moglie era malata di leucemia. Avevano sentito parlare da qualche parte di Ohsawa, uno strano dottore orientale che insegnava filosofia ed alimentazione orientali. Giunsero al campo e chiesero ad Ohsawa di curare la leucemia della signora Buttons. Ohsawa si prese cura di lei, consigliandole di mangiare della carne di fagiano, la più yang che ci sia. Red Buttons era un uomo molto interessante, e per di più spiritoso. Un giorno parlò davanti a tutti i partecipanti, e tutti risero a crepapelle. Una sera ci cantò una canzone ebraica, attorno ad un falò come quello di stasera. Cantava la sua canzone ebraica e, sorpresa, la sua canzone ebraica è una canzone giapponese! Era uguale identica ad una canzone giapponese!

A quell'epoca gestivo un negozio a New York City che vendeva articoli da regalo giapponesi e prodotti macrobiotici. Era il primo negozio di alimenti macrobiotici negli Stati Uniti. Il dottor W., un medico molto conosciuto, venne al nostro incontro, studiò le tecniche macrobiotiche e quindi cominciò ad istruire i suoi pazienti. Questi presero a venire quotidianamente nel mio negozio per fare la spesa. C'erano almeno dieci persone che venivano tutti i giorni: tutto si sviluppava così velocemente. Se anche i dottori prescrivessero la macrobiotica, questo paese cambierebbe molto in fretta. A quei tempi c'era solo questo dottore che la consigliava. Però, dopo che aveva insegnato ai suoi pazienti i principi macrobiotici, questi non tornavano più da lui! Per cui da lì a poco smise di farlo. Temeva, inoltre, che l'AMA (Associazione Medici Americani) lo radiasse dall'albo. Sua moglie era un'alcolizzata, ma quando il marito cominciò la macrobiotica, lei smise di bere. Per un po' furono molto felici. Poi lui lasciò perdere la macrobiotica e lei ritornò all'alcool. Alla fine divorziarono. Fu una storia molto triste.

Nello stesso periodo, nel 1960, ebbi delle grane con il famoso Ufficio Americano dell'Immigrazione. Venni espulso diverse volte. Per cinque o sei anni dovetti lottare con i funzionari dell'Immigrazione. Mi dicevano: « Deve lasciare questo paese immediatamente, questo è l'ultimo avviso ». Così, alla fine del campo estivo, me ne andai in Europa, assieme a mia moglie e ai nostri due figli, per modificare il mio visto di soggiorno. Ci imbarcammo sul « The Amsterdam » alla volta dell'Olanda, e da lì passammo in Belgio, Francia e Italia. Dapprima rimanemmo in Belgio per un mese, dove decisi di comprare una macchina. Non me ne intendevo granché di automobili a quell'epoca e finii col comperare una Ford di fabbricazione inglese. Il Belgio infatti non produceva automobili, per questo comperai una Ford inglese di seconda mano, una macchina piuttosto vecchia.

Una volta entrati in possesso della macchina, partimmo per la Francia e l'Italia. A Parigi sentii un rumore all'altezza di una delle ruote anteriori: il cuscinetto se ne era andato. Allora mi fermai ad un garage e chiesi se potevano ripararmelo. Dissero che non avevano il pezzo di ricambio e che avrei dovuto aspettare tre giorni. Alla fine il ricambio arrivò, la macchina fu riparata e ci potemmo rimettere in viaggio. Poi fu la volta della marmitta a rompersi. M'informai presso molti meccanici, ma la risposta era sempre: « Non abbiamo il pezzo di ricambio, non possiamo ripararla ». Per arrivare in Italia bisognava passare

le Alpi, ma la macchina non ne voleva sapere di salire. Dovetti ridiscendere a valle e pernottare lì. Il mattino seguente premetti al massimo l'acceleratore e finalmente ce la feci ad arrivare in cima. In questo modo varcammo le Alpi ed arrivammo in Italia. A Roma ci dissero che il motore non funzionava per niente bene. Ci toccò di rimanere fermi dal meccanico mentre questi riparava il motore. I pezzi di ricambio dovevano farli venire appositamente dall'Inghilterra: in poche parole rimanemmo lì per tre settimane. In quel periodo diedi delle lezioni di cucina macrobiotica alla gente di Roma interessata all'argomento.

Al nostro arrivo in Belgio da New York avevo fatto richiesta di un visto consolare che mi permettesse di ritornare in America, ma i funzionari locali esitavano a darmelo. Poi mi misi in viaggio attraverso l'Europa. Cinque mesi più tardi ritornai in Belgio e di nuovo chiesi se il mio visto era arrivato dagli Stati Uniti. Mi risposero di no. Pensai che avessero controllato i miei precedenti, scoprendo che avevo soggiornato illegalmente negli USA per quattro o cinque anni, e questo non tornava certo a mio vantaggio. Allora decisi di tentare ad Anversa, un altro porto dove c'era un consolato americano e di lasciar perdere Bruxelles. Feci richiesta di un visto provvisorio o di transito, specificando che sarei rimasto soltanto qualche giorno negli Stati Uniti, in attesa di continuare il mio viaggio di ritorno in Giappone. Il visto di transito mi venne accordato immediatamente e così potei ritornare in America assieme alla mia famiglia. Da allora sono passati 19 anni. Questo si può fare. In fin dei conti, ognuno di noi è in visita sul pianeta Terra, con un visto di transito dal Mondo Infinito. Lasciammo l'Inghilterra a bordo della « Queen Mary ». Ora questa nave si trova a Long Beach. Fu una traversata tremenda. Le cabine di terza classe si trovano in fondo alla nave, dove l'aria è pessima perché non c'è abbastanza circolazione. E non parliamo del cibo: per una nave così grande, gli alimenti vengono conservati mesi e mesi. Il riso era andato a male. Ecco il cibo che si doveva mangiare sulla « Queen Mary ». Ritornammo con l'ultima traversata della « Queen Mary ». Sono proprio contento che ora sia diventata una nave-museo.

Quando arrivai a New York appresi che ero stato eletto presidente dell'organizzazione macrobiotica americana. E ciò a mia insaputa. Cominciai a pubblicare una rivista, che chiamai: « Macrobiotic News » (Notizie macrobiotiche). Conteneva per lo più il testo delle conferenze di Ohsawa, stampate in offset. Da allora ho sempre continuato.

Nel 1961, quando ritornai a New York, Ohsawa venne a sua volta per tenere delle conferenze, e nell'estate organizzammo il secondo campo estivo, questa volta a Watsboro, sui monti Catskill, fuori New York.

Ohsawa stava parecchio male, il perché non lo so; stava male ma teneva comunque le sue conferenze. Prima che queste iniziassero era piegato in due dal dolore, ma mentre parlava nessuno si accorgeva di nulla. Finita la conferenza se ne tornava a letto. Una volta mi chiese: « Per favore, va a prendermi del whiskey ». Gli dissi che era domenica, e che i negozi erano chiusi. E lui: « Per favore, vammelo a prendere ». Poi mi chiese di andargli a prendere dello yogurt. Stava facendo degli esperimenti. Quando stava male faceva sempre degli esperimenti su di sé. Era un uomo a cui piaceva la malattia. Non avevo mai incontrato un uomo che stimolasse la propria malattia. Dopo 40 anni di macrobiotica sono certo che sapeva come curarla. Ma non tentava affatto di farlo. Alla conferenza successiva mi disse: « Mmmm, yogurt molto yin ». Questo era Ohsawa. Un uomo davvero sorprendente.

Alla fine del campo estivo del 1961, la situazione mondiale era molto tesa. Il primo ministro sovietico di allora era Krushev e Kennedy era presidente degli Stati Uniti. Krushev aveva in mente di installare delle armi nucleari, di fabbricazione russa, a Cuba. Kennedy dichiarò che sarebbe intervenuto militarmente se l'Unione Sovietica avesse tentato di portare a termine la consegna delle armi. A questa notizia, Ohsawa ci disse: « La guerra atomica è molto vicina. Dobbiamo prepararci per la guerra. Dovete subito evacuare New York, perché sarà il primo obiettivo della Russia ». Al che tutti gli studenti macrobiotici si riunirono in centro a New York: due o tremila persone si riunirono in un locale molto grande per discutere il da farsi. Qualcuno disse che avremmo dovuto andare in Australia, un altro disse che era meglio verso occidente, un altro ancora verso sud, un quarto al nord.



Ci mettemmo a discutere. Un signore, ingegnere atomico di professione, analizzò una relazione della Commissione per l'Energia Atomica che diceva che non c'erano posti sicuri negli Stati Uniti in caso di attacco atomico. Il vento avrebbe sparso la pioggia radioattiva. Tuttavia, sempre secondo questa relazione, le minori conseguenze di radioattività si sarebbero avute nella vallata di Sacramento in California. In tutto il territorio del paese, quella era infatti l'unica valle circondata da ogni lato da montagne. Per cui i venti carichi di polveri radioattive non avrebbero potuto raggiungere la vallata di Sacramento (a meno che la bomba non esplodesse dentro alla valle stessa!). Alla fine decidemmo di andare a stare nella vallata di Sacramento. Guardammo la cartina per decidere in quale città ci saremmo stabiliti. Discutemmo per giorni e notti di seguito. Vennero eletti tre membri che dovevano recarsi a San Francisco per ispezionare le possibili città: Al Bauman, Bill Salant ed io. Bill era consulente economico presidenziale, cioè un alto funzionario governativo, e Al era stato professore di musica alla Columbia University. Allora insegnava un'interessantissima terapia musicale ad un folto gruppo di persone, e al tempo stesso contribuiva a diffondere l'alimentazione macrobiotica. In seguito, dopo il suo arrivo in California, diventò presidente di Synanon.

In tre partimmo in aereo da New York per San Francisco dove noleggiammo una macchina per raggiungere la Vallata di Sacramento verso il Monte Shasta. Percorremmo in lungo e in largo tutta la valle, fermandoci ad ogni città. Decidemmo che Chico sarebbe stata la più adatta: era piccola ma non troppo, con tanto di università, stazioni radio-televisive e svariate attività culturali. Riprendemmo l'aereo per New York con i risultati del nostro sopralluogo. Annunciammo a tutti i membri macrobiotici la nostra decisione di andare a vivere a Chico. Quanti ne sarebbero venuti con noi? Quindici famiglie decisero di venire, in tutto trentasei persone inclusi i bambini. Si cominciò a fare le valigie, a procurarsi delle tende e dei sacchi a pelo e a caricare le macchine, per poi ritrovarci tutti fuori New York City. Il viaggio ebbe inizio. Non appena la notizia si seppe in giro, tutti i quotidiani newyorkesi intitolarono la prima pagina: « Esodo del XX° secolo ». Un reporter si mise a seguirci, riferendo ogni nostro spostamento. Divertente davvero!

Guidavamo in media per 300 miglia al giorno (500 Km circa). Quando arrivavamo ad un campeggio, montavamo le tende, cucinavamo insieme, mangiavamo assieme, però non dormivamo assieme! Poi, di sera, ci riunivamo per programmare la giornata successiva, per stabilire dove ci saremmo fermati per riposarci e per pernottare. Al mattino, di buon'ora, caricavamo le vetture in macchina e guidavamo per altre trecento miglia. E così tutti i giorni. Non ci fermammo mai in un motel, sempre in campeggi. Ci vollero circa sedici giorni per arrivare in California. Un giorno, vicino al Nebraska o al Missouri, nel famoso Midwest, incontrammo un forte temporale. Ci trovavamo in riva ad un lago. Quasi tutti si rifugiarono in un motel e solo poche famiglie rimasero al campeggio. Il giorno dopo, avemmo la più bella mattina di tutto il nostro viaggio.

Ci rimettemmo in macchina ed arrivammo a Lake Tahoe. Eravamo partiti da New York il primo settembre e a metà settembre eravamo a Lake Tahoe, dove rimanemmo per alcuni giorni. Un giornalista della televisione venne al campeggio per intervistarci. Tanto per cambiare!

Infine arrivammo a Chico. Il viaggio era stato molto, molto bello, senza incidenti, né feriti, né malati. Nessuno si era mai lamentato. Avevamo avuto un viaggio davvero felice. Durante il tragitto avevano discusso sul da farsi una volta arrivati a Chico, dove non eravamo mai stati prima d'allora. Che tipo di lavoro avremmo fatto? Decidemmo di avviare un'industria per la produzione di alimenti macrobiotici ed una società che li distribuisse. Fondammo una società che chiamammo Chico-San. Chico era il nome della città, « san » è la forma confidenziale giapponese. Nessuno lo sapeva, ma « Chiko » è anche il nome di mia moglie.

Per formare la Chico-San raccogliemmo fondi da 15 persone, che diedero contributi variabili tra i 5000 ed i 10.000 dollari. Questo fu l'inizio della prima società di produzione e di distribuzione di alimenti macrobiotici negli Stati Uniti. Il primo magazzino si trovava nel seminterrato di un piccolo negozio. Cominciai ad importare i prodotti dal Giappone:

miso, tamari, wakame, hijiki, pesce secco, ecc., e con questi aprimmo il magazzino. Quando i primi prodotti arrivarono, invitammo tutti i cittadini di Chico a farci visita. Essi vennero e cominciarono a chiederci: « Questo cos'è? Quest'altro cos'è? E questo qui? ». Erano tutti incuriositi. Non avevano mai visto queste cose prima d'allora. Un signore guardò un pacchetto di iiriko, piccoli pesci essiccati, e chiese: « Mangiate questi pesci? Mangiate anche gli occhi? ».

La mia mansione era di fare il pane. Perché mi ero messo a fare il fornaio proprio non lo so: non avevo mai mangiato pane in vita mia. Bè, un pochino sì, ma quasi nulla: in Giappone il pane non esisteva ai miei tempi. E invece diventai proprio panettiere. Facevo il pane Ohsawa. (Non conoscete il pane Ohsawa? Penso che solamente i vecchi macrobiotici lo conoscano). Si faceva con farina di frumento integrale e riso integrale bollito, mescolati assieme per ottenere una pasta senza lievito. Otto cm. di lunghezza, tre di spessore: quasi mezzo chilo di peso! Era pesante come un lingotto d'oro! Una pagnotta del genere, dopo due o tre giorni, non si riusciva nemmeno più a tagliarla. Ci voleva un martello! Decidemmo quindi di prendere delle ordinazioni: avremmo fatto il pane su ordinazione. Mai sentito parlare di pane fatto su ordinazione? Ebbene, alla Chico-San avevamo pane fatto su ordinazione. Chi ne ordinava due pagnotte, chi sei, chi sette, qualcuno ne ordinava una dozzina. C'era un camionista a cui piaceva molto perché lo masticava mentre guidava. Facevo anche un pane di frumento integrale con un po' di lievito, senza zucchero né conservanti, e ricco di fibra.

La prima volta che cuocemmo il pane, lo portammo nella zona della Baia: San Francisco, San Rafael, Oakland. Passammo in rassegna tutti i negozi di alimentazione naturale, e offrimmo loro il nostro pane. Ci dissero che l'avrebbero venduto a partite. Ripassammo ad una settimana di distanza e... ci toccò di ritirare tutto quanto il pane, rimasto invenduto. Questo succedeva in America nel 1961 e '62. Questi furono gli inizi della macrobiotica in questo paese.

Dopo la nostra partenza da New York, i macrobiotici rimasti organizzarono e mandarono avanti la Fondazione Ohsawa. Avevano un negozio. Purtroppo successe uno spiacevole incidente: un cliente si ammalò gravemente e morì. La FDA (Food and Drug Administration) fece un'ispezione che portò alla chiusura del negozio. Vennero anche a Chico per ispezionare il nostro negozio. Esaminarono ogni singolo prodotto, ogni etichetta. Portarono via solo un libro e un sacchettino. Il libro era « Zen Macrobiotics » (La dieta macrobiotica). E nel sacchettino cosa c'era? Non c'era pesce, né sale, né miso, né tè mu, né riso, né pane, né gallette di riso, né tè bancha o umeboshi. C'era invece della polvere dentifricia, la denti. Denti infatti era un termine medico e noi non potevamo usarlo. Così abbiamo smesso di usare la denti. Dopodiché ci toccò di separare la Fondazione dall'attività alimentare. In questo paese, la legge della FDA vuole che se si insegna una certa dieta, non si vendano contemporaneamente i prodotti alimentari che vengono consigliati. Fino ad allora la Chico-San e la Fondazione erano state una sola cosa: il personale lavorava indistintamente ad entrambe. Con la loro separazione, Lou Oles venne eletto primo presidente della Fondazione Ohsawa e Bob Kennedy diventò presidente della Chico-San. Io continuai a lavorare alla Chico-San. Nessuno conosceva il cibo macrobiotico in questo paese; per poter vendere i prodotti, dovevamo dare in continuazione delle lezioni di cucina. Insegnavamo a San Francisco, a Los Angeles, a Palm Springs, a San Diego. In questo modo, pian piano, aumentammo la nostra clientela. Vendevamo pochissimi prodotti. Quasi tutti i clienti all'inizio erano costituiti dalle nostre quindici famiglie, circa trentasei persone. C'era ben poco commercio e non certo abbastanza per ricavarci i nostri salari. Per tre anni rimanemmo senza stipendio.

Bob Kennedy, Dick Smith e Irv Hirsch erano musicisti. Venerdì e sabato erano i loro giorni speciali, perché andavano nei locali del posto a suonare la tromba. Venivano pagati: per ogni volta che suonavano erano venti o trenta dollari. Io invece non avevo alcun reddito dall'esterno.

Così a volte, mi recavo nelle fattorie vicine per la raccolta delle pesche o delle prugne, le famose prugne della California. Raccoglievo le pesche della California e le arance Sun-



kist. Un giorno andai a raccogliere le prugne. Quando sono ancora un po' verdi, prima della maturazione completa, si scuotono gli alberi. Le prugne cadono per terra e da lì vengono raccolte e gettate nelle ceste. Ci pagavano 7 dollari e 50 per ogni cesto pieno. Mi ci volle un giorno intero per raccogliere abbastanza prugne da riempire un contenitore. Mi veniva da piangere. Il sole era cocente. Il caldo insopportabile. Vidi molti ragazzini messicani impegnati nella raccolta: 7 dollari e 50 al cesto. Mi misi anch'io di buona lena, loro però erano più veloci. Venne una famiglia che guadagnò trenta o quaranta dollari. Avevo voglia di piangere.

Un giorno andai a raccogliere le pesche. Faceva molto caldo, per questo si cominciava alle cinque del mattino, a quell'ora si sta bene, fa ancora fresco. Un frutteto alle cinque di mattina è freschissimo. Ma appena sorge il sole, diventa caldo, sempre più caldo e l'aria irrespirabile. Di fronte a me pendevano delle enormi pesche Freestone. Ne mangiai una. Poi un'altra. Poi un'altra ancora. Pensai che le pesche erano molto yin. Ora lo so che le pesche sono yin. Non mi piacciono molto le pesche, non più. Ne mangiai tantissime quella volta.

Insomma gli affari andavano male. In Belgio avevo visto fare le gallette di riso e avevo anche dato una mano per la loro produzione, che avveniva per mezzo di una macchina molto rudimentale. Proposi allora che ci mettessimo anche noi a produrre delle gallette di riso, in modo da incrementare le vendite. Facemmo venire una macchina per fare le gallette di riso dal Giappone. Tutto era molto semplice: ci si siede, si mette il riso, si fa pressione e si lascia andare. Quindi si estrae la galletta di riso, si mette altro riso, si fa pressione, e si ha un'altra galletta di riso. Ben presto ne ordinammo un'altra e poi altre due. Bob Kennedy, che era molto ingegnoso, aggiunse una sbarra che collegava tutte e quattro le macchine, in modo che una sola leva le azionava tutte. Premere, sollevare: quattro gallette di riso alla volta. Le ordinazioni cominciarono ad arrivare. Ci organizzammo in tre turni per fare le gallette.

Ma le quattro macchine produttrici di gallette di riso avevano molta potenza, non potevamo immaginarvi quanta. Io sono piccolo e per spingere giù la leva mi toccava fare un salto. Poi la leva ritornava indietro di scatto. Mi feci male alla spalla. Così ci toccava di andare regolarmente dal chiroterapeuta. Facevamo l'opposto di « far nulla ». Se ti metti a fare qualcosa, devi fare di più. Insomma dovevamo fare qualcos'altro: scoprimmo i pedali a freno, funzionanti a compressione pneumatica. Bob Kennedy era un genio. Introdusse questo meccanismo nelle macchine per gallette e ben presto le trasformò in macchine automatiche. Ora ci sono macchine più perfezionate: il riso viene introdotto, viene pressato e ne fuoriescono le gallette, e tutto questo avviene automaticamente. Quindi niente più spalle rotte. E gli operai non fan più nulla. Hanno raggiunto il livello di *Lao-Tse*.

Non è stato facile costruire e avviare la Chico-San. Credo che la Chico-San abbia cominciato ad essere in attivo solo dallo scorso anno. Ci fu un incendio, dieci anni fa; avevamo cominciato a fare il miso, e ne avevamo già duecento barili quando una macchina per gallette prese fuoco. Tutta la fabbrica bruciò. Perdemmo tutto. E così la Chico-San dovette ricominciare da capo. Questa è la storia della Chico-San.

Per quanto riguarda la Fondazione, Lou Oles si trasferì nel frattempo a Los Angeles, dove creò la Fondazione Ohsawa, con l'aiuto di Jacques de Langre. Sfortunatamente, Lou si ammalò; era stato ammalato di cancro prima di essere macrobiotico e credeva di essere riuscito a guarire con la macrobiotica. Ma non si era ristabilito del tutto. Quando gli giunse la notizia della morte di Ohsawa, Lou tralasciò un poco il suo ruolo guida e la dieta stessa. Andava spesso a mangiar fuori. Il cancro gli si riformò; quando se ne rese conto, era già ad uno stadio avanzato. Pensò che nessuno lo potesse aiutare lì, per cui decise di andare in Giappone, dove cercò qualcuno che potesse far qualcosa per lui, ma era troppo tardi, e morì laggiù.

La vedova di Ohsawa mi chiese allora di portare avanti la Fondazione Ohsawa, ed io accettai, aiutato dalla signora Oles. A quell'epoca vivevo a Carmichel, vicino a Sacramento ed organizzai un giro di conferenze attraverso gli Stati Uniti. Al ritorno (1970) andai a Mendocino County, dietro invito di John Deming, che lì possedeva una sessantina

di acri di terreno. Mi chiese di prendere quel terreno. Me lo voleva regalare. Mia moglie era contraria, ma alla fine ci decidemmo ad accettare questo dono. Quella di Mendocino County fu la nostra prima località macrobiotica. In seguito scoprii anche perché John se ne era voluto sbarazzare tanto in fretta: se l'avesse tenuto, avrebbe dovuto pagare 1000 dollari di tasse. Era un bel terreno, ma non potevo realizzare una Fondazione lì, perché era troppo umido e poi c'erano altri svantaggi: dopo qualche tempo lo vendetti.

Nel 1971 ci trasferimmo a San Francisco.



## Ricordiamo la vita e gli insegnamenti di George Ohsawa

Sono passati sette anni da quando George Ohsawa ha lasciato questo mondo. Ogni anno, da quando è morto, ho sperato di poter fare una cerimonia di commemorazione, per ricordare la sua vita ed i suoi insegnamenti, ma non sono mai riuscito a farlo fino a quest'anno. La prima cerimonia in memoria di Ohsawa negli Stati Uniti fu tenuta alla chiesa Gedatsu di San Francisco il 16 aprile e celebrata dall'arcivescovo Eizan Kishida. Era una bellissima giornata primaverile che riempiva di felicità e ci riunimmo per esprimere la nostra stima nei confronti del maestro Ohsawa e per rinnovare la nostra gratitudine per l'importanza dei suoi insegnamenti.

Diverse ragioni mi spinsero a scegliere la chiesa Gedatsu di San Francisco come luogo per la cerimonia e a chiedere all'arcivescovo Kishida di celebrare la ricorrenza.

Prima di tutto perché Ohsawa tenne una conferenza sulla macrobiotica in questa stessa chiesa nel 1963, su invito del signor Koda, fondatore della Koda Rice Farm di California. Ohsawa incontrò Kishida in quella occasione e rimase impressionato dalla sua buona condizione fisica e spirituale. Dopo quest'incontro mi disse: « Devi rimanere in contatto con lui ». Difatti feci visita al reverendo Kishida non appena mi trasferii a San Francisco, l'anno scorso, quando sono anche diventato membro di questa chiesa.

Secondariamente, perché la dottrina di questa chiesa si fonda sullo Scintoismo, sul Taoismo, sul Confucianesimo e sul Buddismo, che sono alla base degli insegnamenti di Ohsawa. Gedatsu Kongo, il fondatore di questa chiesa, insegnò l'importanza dei templi del Riso Integrale di Ise, in cui i chiechi venivano adorati come divinità, affermando che tutte le razze dovrebbero rendersi conto della loro importanza. Non c'è da meravigliarsi che l'Arcivescovo Kishida, attualmente il rappresentante più eminente della Chiesa Gedatsu in America, consigli l'alimentazione macrobiotica ai suoi membri.

In terzo luogo, la Chiesa Gedatsu e Ohsawa, insegnano fondamentalmente lo stesso modo di vivere fatto di riconoscenza, parsimonia, comprensione della saggezza, distacco dai desideri egoistici ed umiltà. Si differenziano principalmente nell'uso delle parole e nell'applicazione quotidiana. Entrambi questi insegnamenti presentano vantaggi e svantaggi. Se qualcuno non è riuscito a realizzare la felicità attraverso la macrobiotica può trarne beneficio e scoprire la felicità attraverso gli insegnamenti di questa Chiesa. Queste sono le ragioni per cui mi decisi a scegliere questa chiesa come luogo per la cerimonia commemorativa.

Dopo la cerimonia, ci fu una festa e molte persone che avevano avuto la fortuna di incontrare Ohsawa espressero le proprie impressioni sulla sua persona e i suoi insegnamenti. Naturalmente non ci fornirono un'immagine completa di Ohsawa, contribuirono però a darne una vaga idea a coloro che non erano stati così fortunati da poterlo conoscere.

Vorrei cogliere l'occasione per esprimere a mia volta l'opinione che ho di lui, ovvero quale sia stato secondo me, il più importante insegnamento di Ohsawa. C'è chi dice sia stata la sua dieta, altri dicono l'ordine dell'universo, altri ancora la gratitudine. Hanno tutti ragione, se riescono a diventare felici attraverso questi insegnamenti. In altri termini, l'insegnamento più importante è quello che vi rende felici, comunque e dovunque. Si deve fare una scelta tra gli insegnamenti, che aiutano ad essere felici, benché ne esistano ben pochi che vadano bene per tutti. L'insegnamento più importante di Ohsawa, valido per tutti, mi sembra sia: date.

Molti studenti macrobiotici non sono felici anche se hanno migliorato molto le loro condizioni fisiche. Questo perché non danno abbastanza; prendono più di quanto non diano in cambio: mangiano più di quanto possano ingurgitare o digerire. Sanno più sullo yin

e yang di quanto possano applicare alla vita di tutti i giorni.

Ohsawa considerava Lao-Tse l'uomo più libero di tutti. Lao Tse disse nel « Tao Te Ching », Capitolo 48, « Colui che studia intellettualmente aumenta le proprie conoscenze ogni giorno di più. Però colui che studia il Tao perde ciò che ha (in termini di egoismo e di egocentrismo) per raggiungere alla fine il « wu-wei », ovvero la Natura. La Natura dà soltanto. Colui che dà sempre realizza tutto, perché è egli stesso Natura ».

Ohsawa insegnò a dare, ma insegnò anche cosa prendere (per mangiare). Lao Tse insegnò solo a dare. Chi dei due era più saggio?

Secondo me Lao Tse era più saggio, mentre Ohsawa era più gentile.

## Never mind versus no matter \*

What is mind?  
No Matter.  
What is matter?  
Never mind.

« Time Magazine »

I primi tempi che ero in America, una fra le molte espressioni che non riuscivo a capire era: « Non ti preoccupare » (Never mind). Dopo aver abitato qui per dieci anni, mi sono reso conto alla fine che in essa è riassunto il pensiero della maggioranza degli americani. Questo è il paese del « non preoccuparti ».

La più forte motivazione nella vita americana è una « materia », chiamata denaro. Molte persone fortunate che sono immigrate qui, hanno trovato questa materia in gran quantità e hanno goduto una vita piacevole. Per via della grande abbondanza di risorse di questo paese, si è diffusa l'idea che tutti avessero diritto a tale materia. Questo ha attirato persone per lo più dotate solo di un giudizio sensoriale o sentimentale. Siccome la persona media reagisce in modo precondizionato ed emotivo, l'uomo che ha fatto soldi o l'avventuriero sono diventati degli eroi in questo paese.

Di conseguenza, il come far soldi o il come costruirsi un'esistenza agiata e piacevole costituiscono il fine principale dell'educazione in questo paese.

All'opposto, la « non materia » è il concetto caratteristico dei popoli orientali. La loro formazione concettuale era volta, all'origine, al raggiungimento del più alto livello di giudizio — il « satori » — attraverso la conoscenza dell'ordine dell'universo. Quest'idea ha prevalso finché non è stata importata la civiltà occidentale, basata sulla tecnologia materialistica e scientifica.

Novant'anni fa, i Giapponesi usavano delle bellissime stampe come carta d'imballaggio per oggetti da esportazione. Questo sconvolse gli Europei che ammiravano le stampe almeno quanto i prodotti che esse avvolgevano. Ma i Giapponesi avevano solo una diversa scala di valori, e non una mancanza di apprezzamento dell'arte. Erano consapevoli della fugacità di questo mondo — i giovani diventano vecchi, la bellezza sfiorisce. Ecco perché in Giappone quelle stampe ottenute da matrici di legno, venivano chiamate « immagini del mondo fluttuante ». Ai loro occhi le cose materiali, per quanto belle non erano « materia », non importavano.

Circa nello stesso periodo in Francia, Pasteur mise a punto una tecnica per conservare il vino e la birra (« *Etudes sur la bière* », 1877). In suo onore questo metodo venne chiamato « pastorizzazione ». Una tecnica analoga veniva usata in Giappone già da diverse centinaia di anni nella preparazione del vino di riso (sake).

L'inventore, comunque era stato dimenticato. Non esistono tracce del suo nome. Perché?

Non molti anni fa, l'inglese Fleming scoprì per caso la muffa della penicillina nel suo laboratorio e osservò che distruggeva i batteri. A partire da questa scoperta, si cominciò a produrre la penicillina. Fu chiamata « il farmaco miracoloso » e la sua influenza è stata tanta che un gran numero di antibiotici sono derivati da essa. Questa stessa « muffa » era stata usata in Giappone per la produzione di pesci secchi, i « bonito », per centinaia d'anni prima di Fleming. Eppure, nessuno sa da chi partì l'idea. Perché?

\* N.d.t.: Gioco di parole intraducibile in italiano.

Alla lettera sarebbe: Cos'è la mente? Non materia (non importa). Cos'è la materia? Mai la mente (non preoccuparti).

La ragione è semplice. Gli antichi Orientali non davano importanza ad una scoperta materiale, per quanto utile possa essere stata. Erano interessati soltanto ad insegnare la vita, il giudizio più elevato o « satori » (nella scuola Zen). Ammiravano solo coloro che insegnavano come raggiungere il « satori », la via dello Zen, o « nirvana ».

Questa diversità di punti di vista, ha prodotto due civiltà completamente diverse, l'Oriente e l'Occidente.

Conclusione: la scienza ha studiato la materia e ha raggiunto la « non materia » (no matter). La religione si è rivolta alla mente e ha incontrato la « non mente » o il « non pensare » (no mind).

L'Occidente non dirà « non pensiamoci » annullando così un esperimento atomico. L'Oriente lo dirà, perché conosce l'ordine dell'universo.

« Tutto ciò che ha un inizio ha una fine ». La nostra civiltà, così come ha avuto inizio, conoscerà una fine, presto o tardi. Non ci pensiamo. La nostra vera vita nell'infinito continuerà.

I pensatori analitici e distruttivi dell'Occidente hanno molto da imparare dalla visione antica, positiva e ampia dell'Oriente, perché il nostro mondo ondeggia sull'orlo dell'autodistruzione. La vita potrebbe scomparire in un lampo.

Questo è letteralmente un caso di « non materia ».



## Principi macrobiotici

Più importante della vostra alimentazione per il vostro benessere complessivo è il vostro atteggiamento: cosa pensate di voi stessi, se trovate bella la vita e stupendi la neve e il sole. Dovreste provare questa sensazione ogni giorno. Capire yin e yang ha la sua importanza, ma bisogna cominciare da questo atteggiamento di meraviglia.

Il qui ed ora del cibo.

In psicologia, concentrarsi sul « qui e ora » è un metodo diffuso, che però non viene applicato all'alimentazione. Mangiare « qui e ora » è macrobiotico. Se mangiate cibi estivi in inverno, la vostra condizione fisica e psicologica diventa squilibrata. Mangiare « qui e ora » significa mangiare cibi cresciuti vicino al luogo in cui vivete. Il cibo migliore è quello che cresce nell'orto dietro casa vostra. In giapponese l'ideogramma significante « cibo per ospiti » è quello di « correre », indica cioè una persona che corre avanti e indietro dall'orto per offrire agli ospiti degli alimenti freschi e di stagione.

Mangiate la mucca tutta intera.

George Ohsawa consigliava di mangiare solo cibi integrali. Se volete mangiar carne, mangiate tutta la mucca, dalle corna alla coda. Diceva: guardate come fanno gli animali, mangiano anche le ossa e le interiora, che sono molto alcalini. Ecco perché non soffrono di acidità. Siccome se ne mangiano solo alcuni parti, si viene a creare uno stato di acidità del sangue. Se, per esempio, mangiate dei molluschi, dovreste mangiarne anche la conchiglia. Essendo però la conchiglia non digeribile dallo stomaco umano, ne deriva che non si dovrebbero mangiare molti molluschi in generale.

Le fibre nella prevenzione della malattia

Qual'è la malattia mortale più diffusa negli USA? L'infarto. Ma gli scienziati non sono riusciti a trovare traccia di malattie cardiache fra le popolazioni primitive dell'Africa. La loro alimentazione infatti includeva molte fibre, in quanto si cibavano esclusivamente di cibi integrali. In che modo le fibre prevengono le malattie cardiache?

I medici mettono in guardia i loro pazienti contro un consumo eccessivo di cibi ricchi di colesterolo. Ma questa sostanza viene prodotta dal fegato e svolge un'importante funzione nella digestione. Quando ci sono delle fibre nell'alimentazione, il colesterolo si trasforma in bile. Senza fibre il colesterolo non si trasforma; entra in circolazione nel sangue e comincia a depositarsi nelle arterie, sovraccaricando il cuore.

Che organo incredibile è il cuore! Batte circa settanta volte al minuto, quattromila-trecento volte all'ora, centomilaottocento volte al giorno, 36.792.000 volte in un anno. Nei suoi confronti noi siamo così pigri! Troviamo il tempo per riposarci e per dormire. Lui invece non ha tempo per riposare. Due miliardi di battiti in cinquant'anni. Incredibile! Paragonate il cuore ad un pistone: c'è una macchina che duri cinquant'anni? Per battere due miliardi di volte, il cuore ha bisogno di molto ossigeno.

Che cosa fornisce ossigeno al cuore? Il sangue arterioso. Un eccesso di colesterolo sommato a tre veleni — cereali raffinati, zucchero bianco e sale raffinato — produce l'infarto. I dottori consigliano di mangiar crusca per supplire le fibre necessarie all'organismo. Ma se si mangiano cibi integrali, non c'è bisogno di mangiar crusca.

Il tipo di cancro più diffuso negli USA è il cancro del colon. L'elevata percentuale di cellulosa dei cibi integrali aiuta nella prevenzione del cancro del colon. Senza tali scorie

fibrose, la bile del fegato produce due acidi che sono stati collegati al cancro del colon (acido apcolico e metilcolantrenico). Se questi due acidi sono presenti nell'intestino, cominciano a proliferare dei batteri tossici quando il cibo non viene espulso nel giro di un paio di giorni. Se invece la propria alimentazione contiene delle fibre, non ci sono rischi che il cibo rimanga a lungo nell'intestino, dove vivranno solo degli enzimi benefici.

Niente mosche nel nostro gabinetto

Quelli che vengono a visitare l'Istituto Vega rimangono stupiti nel vedere il nostro gabinetto esterno, usato per la produzione di concime. Non emana cattivo odore e poi non ci sono mosche, pur non usando disinfettanti chimici. E questo grazie alla nostra alimentazione, naturalmente.

I medici stanno scoprendo che delle feci grandi sono un segno di buona salute. Il termine giapponese indicante delle feci grandi è « grosso trasporto », dalla bocca all'escrezione.

Il termine indicante l'urina è l'opposto, cioè « piccolo trasporto ». C'è meno urina quando i reni sono capaci di riassorbire i liquidi nel sangue, in modo da evitare una perdita ulteriore di minerali. Nella civiltà moderna si verifica l'opposto: feci piccole e molta urina.

I macrobiotici fanno molta attenzione al cibo ma dimenticano spesso di controllare cosa ne vien fuori. Guardate cosa vien fuori e troverete il vostro equilibrio. Gli infarti e il cancro hanno un inizio. Lo si potrebbe trovare nella fine.

## L'abuso della memoria

In occasione di una recente conferenza mi capitò di parlare con un giovane studente macrobiotico. Era ancora dipendente, sognatore e poco pratico come quando l'avevo conosciuto tempo addietro. Gli avevano proposto di abitare nella bellissima casa del suocero, lavorando in cambio come aiuto-giardiniere. Ma poi il padre della moglie non gli permise di rimanere a casa sua, perché riusciva ad innervosire tutta la famiglia e non seguiva le istruzioni che gli venivano date. Era un uomo capace di trasformare un gioiello in fango, di trarre l'infelicità dalla felicità. Non mostrava alcuna riconoscenza per la situazione, i lavori, le offerte.

Perché non si mostrava riconoscente? Pensava che l'amore che provava per sua moglie fosse vero amore. In realtà il suo amore era amore per il proprio ego, non per lei. Perciò, il suo amore era causa di esclusività, frustrazione, nervosismo ed infelicità per tutti. Quale poteva essere la cura per questo suo egocentrismo? Come possiamo liberarci dalla rigidità dell'ego? Un uomo libero è colui che è libero da un ego rigido. Come si fa a realizzare ciò?

Quest'uomo era una persona intelligente e un buon studente di macrobiotica. Era felice ed ottenne un buon risultato col suo lavoro. Poi incontrò una ragazza molto carina, di cui si innamorò al punto da proporle di sposarlo, e lei accettò. Fu un matrimonio felice. Ma è vero che c'è sempre yang (felicità) e yin (infelicità). La loro infelicità crebbe nella felicità. Siccome egli l'amava tanto, voleva proteggerla dal mondo esterno (rapporti sociali) o dalle cattive vibrazioni che pensava gli altri le avrebbero trasmesso. Faceva in modo che nessuno le parlasse, nemmeno per telefono. Finì per confinarla nel loro appartamento. La scortava ogni volta che usciva a fare la spesa. Stava diventando sempre più possessivo. Contemporaneamente la sua alimentazione si faceva più ristretta, riducendosi quasi solo a riso integrale. Il risultato di una simile mono-dieta fu di rendere i suoi pensieri e i suoi atteggiamenti ancora più limitati ed esclusivi. Lei, intanto, stava diventando infelice, timorosa e nervosa. Tornò a stare a casa dai suoi genitori, seguita da lui a poco anche da lui che però era troppo arrogante per accettare i consigli e le critiche dello suocero. Si decise a lasciare la loro casa per sistemarsi in una casa-studio macrobiotica. Quale miserevole conclusione di un matrimonio felice. Perché tanta infelicità dalla felicità iniziale? Perché lui aveva un'immagine di quello che avrebbe dovuto essere un matrimonio ideale attraverso gli insegnamenti macrobiotici. Cercò quindi di seguire questa idea in modo esclusivo e testardo. La sua mente fissa e rigida gli impediva di pensare con elasticità. Aveva completamente perduto la propria flessibilità.

A quel punto non era più capace di fare un qualsiasi mestiere, ma solo dei lavori strani. Non era abbastanza elastico da sapersi adattare alle situazioni. La sua inflessibilità aveva bloccato la sua evoluzione. Il suo sangue stagnava. Il metabolismo rallentava sempre più. L'energia Ki aveva smesso di fluire.

Come mai era diventato così rigido ed inflessibile?

Ho conosciuto molto bravi studenti di macrobiotica che avevano lo stesso problema. Conoscevano i principi macrobiotici alla perfezione, e anche la parte pratica. Essendo così preparati, tutti, senza eccezioni, si compiacevano nel tenere conferenze sull'argomento. E potevano farlo in virtù della loro buona memoria, perché si ricordavano il contenuto di libri, conferenze o altri scritti sulla macrobiotica. Avendo buona memoria non facevano fatica a spiegare la macrobiotica, anche se non vivevano ciò che capivano.

Per loro, vivere e capire erano due cose differenti. Pensavano di capire la macrobioti-

ca anche se non stavano vivendo quello che predicavano. Le loro cognizioni non provenivano dalla vita, ma da quello che ricordavano di aver letto o sentito dire sulla macrobiotica da Ohsawa e altri maestri. Se erano infelici era a causa della loro buona memoria. Ohsawa diceva che la quarta condizione di salute era avere buona memoria. Io trovo invece che molti giovani americani ne soffrano. La loro buona memoria ha reso facile lo studio di qualsiasi cosa, persino della macrobiotica. Essi mostrano grande prontezza di apprendimento, ma solo superficialmente. È così facile per loro memorizzare gli insegnamenti da non aver bisogno di pensarci o di praticarli nella vita di tutti i giorni.

La loro buona memoria li ha resi dei lavoratori cerebrali anziché fisici. Non hanno mai imparato a guadagnarsi da vivere col sudore. Questo li ha resi più yin, pigri. Questa loro pigrizia li trasforma in esseri dipendenti. Essi ritengono che il lavoro fisico sia roba per una persona ignorante. Loro sono troppo intelligenti per guadagnarsi da vivere lavorando fisicamente.

La buona memoria li ha indotti a credere di conoscere alla perfezione la filosofia macrobiotica; da qui all'arroganza il passo è breve.

Chi possiede una buona memoria è una persona fortunata. Ripetendo le parole di Ohsawa, una buona memoria è segno di buona salute. Nondimeno i giovani americani ne abusano. Si dovrebbe usare il corpo fisico durante il giorno e il cervello di notte. Chi vive in questo modo potrà un giorno essere una persona felice.

Conobbi un uomo del genere a Los Angeles. Voleva diventare insegnante macrobiotico. Studiava la macrobiotica sui libri e seguendo conferenze. Si riempiva il cervello di mille concetti ed idee di altre persone. Un giorno si decise a buttar via tutte quelle sovrastrutture. Adesso cammina sulle sue gambe. Vive felicemente con sua moglie e sua figlia. Fa il venditore di porta in porta ed ha molto successo. Non si preoccupa più di idee o di concetti ma solamente di essere felice.

Quest'atteggiamento nei confronti della vita non è certo fra i migliori. Dopo qualche anno che uno fa un mestiere del genere, sopraggiungerà la noia. Eppure, ora come ora, è una cosa positiva per molti ragazzi americani intelligenti provare a stare in piedi da soli. Un'altra tendenza da incoraggiare è la scelta di molti giovani di lavorare nell'agricoltura. Concetti e pratica, idee e finanza, pensiero e azione devono essere in equilibrio.

Un altro svantaggio derivante dall'aver buona memoria è che si ricordano soprattutto i propri errori e ci si sente in colpa per parecchio tempo. Da un lato è positivo, perché la colpevolezza di un errore ci spinge a migliorare il nostro carattere. Ma il ricordo prolungato di un complesso di colpa o di una cosa triste porta alla depressione mentale. Dopo esserci sentiti colpevoli, facciamo meglio a dimenticare la tristezza che ne segue. E invece, molti ricordano gli errori e soffrono nel ricordare.

Questo tipo di buona memoria non aiuta a raggiungere la felicità. È una buona memoria più diffusa, secondo me, fra coloro che mangiano carne, che fra i vegetariani e i macrobiotici. In ogni caso sono pochi quelli che si ricordano dei loro benefattori. La maggior parte della gente dimentica i benefici ricevuti, ma tiene a mente per molto tempo le cose che non amava. Chi possiede una buona memoria per sua fortuna, e si ricorda di ringraziare sempre tutto e tutti è una persona felice. Si diventa infelici quando non si è riconoscenti per la propria vita, pur avendo buona memoria.



## Perdono e matrimonio

Perdonare è una virtù?

Odio, rabbia, risentimento. Sfortunatamente esistono anche queste cose. L'uomo non può rimanere però in uno stato d'animo del genere per sempre, perché si finisce col soffrire di tali condizioni mentali. Per questo si cerca di uscirne per approdare al vero amore. Se tali sentimenti vengono soppressi, diventano causa di grosse sofferenze. Un modo per allontanarsi dall'odio, dalla rabbia e dal risentimento è perdonare. Il perdono dà distensione, benessere e pace mentale. Per questo molte religioni insegnano il perdono come una virtù. Il vero perdono è amore illimitato ed è molto difficile da conseguire. In genere quando si perdona, non lo si fa per vero amore, ma piuttosto perché ci è stato insegnato di far così dal Cristianesimo o da altre religioni, oppure perché non si sopportano sentimenti di odio. In altre parole, si perdona in modo sentimentale, senza rendersi conto che si continua ad avere dei resti di odio o di risentimento nelle profondità del proprio animo.

Col tempo, queste tracce di risentimento diventeranno sempre più grandi, finché sfugiranno al controllo. A questo punto non è più possibile perdonare, perché stavolta questo sentimento di odio e di risentimento è stato creato in proprio, da nessun altro essere esterno. Per cui, o si manifesta la propria emozione, o si è costretti a lasciare il partner o gli amici.

Qualcuno mi disse, durante un campo estivo, che il perdono è il solo insegnamento valido del Cristianesimo. Avvertii molta arroganza in chi aveva detto queste parole. Chi riesce a perdonare in caso di tradimento, o quando il proprio figlio viene rapito o in disgrazia del genere?

Molti si sentono in colpa quando non riescono a perdonare gli altri per via della forte influenza degli insegnamenti religiosi. Questo è un altro svantaggio dell'insegnamento etico del perdono.

Perché non dovremmo esprimere apertamente il nostro odio o risentimento quando lo proviamo? Non dovremmo far finta di non averlo. Esterniamo pure la rabbia quando siamo arrabbiati. Così facendo non tratteniamo dentro di noi nessuna traccia di rabbia potenziale che in seguito aumenterebbe. Perciò io dico: non perdonate se non riuscite a farlo con tutto il cuore, così avrete la possibilità di arrivare all'amore vero e totale.

Perché abbiamo tanti problemi coniugali?

Un mio amico di Miami mi chiese l'estate scorsa: « Perché i macrobiotici hanno tanti problemi nel matrimonio? ». Infatti ho appreso che sei coppie di macrobiotici si sono separate o hanno divorziato di recente. Vivere in modo macrobiotico non dovrebbe risolvere i problemi coniugali?

Per continuare ad avere un matrimonio felice, dobbiamo prima migliorarci nei modi seguenti:

— Uomo e donna devono essere entrambi sani fisicamente e avere un'equilibrato appetito sessuale. In altre parole devono essere yang. Una dieta macrobiotica può migliorare la loro condizione di partenza. Quindi questo problema non esiste.

— Un marito deve essere in grado di mantenere la propria famiglia finanziariamente e la moglie deve sapere tenere in ordine la casa. Per questo devono lavorare sodo tutti e due. Devono essere yang. Se manca questo impegno lavorativo, questa qualità yang, il loro matrimonio avrà vita corta, perché il lavoro duro mantiene unita la famiglia, oltre che marito e moglie. Se non lavorano entrambi, la loro unione può disintegrarsi per mancanza di forza yang, centripeta.

— Per far durare un matrimonio, non abbiamo solo bisogno di yang, ma anche di yin.

Una qualità yin fondamentale è la pazienza. Il matrimonio richiede molta pazienza. Senza pazienza e costanza non si riescono a superare i problemi, le difficoltà, le tensioni emotive o le divergenze d'opinione che possono sorgere fra marito e moglie. Gli uomini o le donne troppo yang in genere non hanno tanta pazienza. Si sposano in fretta e si separano altrettanto in fretta. Ho viste molte americane dalle braccia e dalle gambe piene di peli. Questo è il risultato di un eccessivo consumo di cibi animali: sono divenute troppo yang. Quindi non c'è da meravigliarsi se ci sono tanti divorzi o separazioni.

✕ L'ultima e più importante qualità che fa durare a lungo un matrimonio è l'atteggiamento: cercare di farsi amare. Appena sposate, tutte le coppie si amano. Eppure dopo un po' si separano. Il loro amore non è durato. Perché? A me sembra che sia stato perché non hanno provato o cercato abbastanza di farsi amare. Il nostro amore è di solito molto egoistico e sentimentale, relativo. Lo perdiamo facilmente quando incontriamo un altro uomo o un'altra donna che ci sembrano più gentili o più belli.

Non possiamo aspettarci che l'amore dell'altro sia perfetto od eterno; possiamo soltanto aspettarci che lo sia il nostro. A questo scopo dobbiamo cercare di farci amare. Il talento o il patrimonio di un uomo potranno attirare le donne per un po', ma non durerà, se egli non cerca di farsi amare. Se ci impegniamo a fondo per farci amare, allora nostro marito o nostra moglie ci ameranno per molto tempo. Non esiste marito che possa amare per più di dieci anni la propria moglie solo in nome della sua bellezza. Invece, l'amerà per tutta la vita, se lei si sforza di farsi amare, anche se fosse brutta. Non esiste amore in questo mondo relativo se non si fa lo sforzo di farsi amare. Si ha un vero matrimonio quando sia la moglie che il marito cercano di farsi amare.



## Macrobiotica ed E.S.T. \*

A San Francisco, Seattle e Boston molti macrobiotici stanno seguendo dei corsi di E.S.T. Alcune persone mi hanno chiesto il perché di questo. La ragione è semplice. Non sono soddisfatti dell'insegnamento macrobiotico. Perché? Perché si servono della macrobiotica come di una scusa per i loro errori, fallimenti o trasgressioni. Per esempio, se non riescono ad arrivare al lavoro in tempo, si scusano dicendo che hanno mangiato cibi troppo yin, oppure che hanno bevuto troppa birra la sera prima. Attribuiscono la causa della loro pigrizia al cibo che hanno mangiato e non a loro stessi. Rifiutano di assumersi la responsabilità dei loro fallimenti e dei loro errori.

Una volta un operaio della Fondazione commise l'errore di incollare le pagine dispari della rivista dalla parte sinistra. Quando gli chiesi perché avesse fatto un'errore del genere, mi disse che era successo perché aveva mangiato troppo. Per lui, la macrobiotica era un'arsena per fabbricare scuse. Quando uno scusa le proprie mancanze non impara mai niente e rimane ottuso come prima. Siccome trova delle scuse, gli altri perdono la stima e l'interesse nei suoi confronti. Continuando a scusarsi si mette la coscienza a posto e continua a sentirsi bravo e capace ma, a poco a poco, la gente lo abbandona dal momento che è troppo saggio per accettare dei consigli.

Se invece si ammette di aver sbagliato, di aver torto, ci si sentirà più di corda per un po', ma in cambio si otterranno amicizia, aiuto e solidarietà. Spesso gli errori e gli insuccessi ci procurano degli amici veri, se siamo umili abbastanza.

Chi si inventa scuse o sfugge alle proprie responsabilità non è umile. Una persona che non è umile non si può fare amare. Chi non è amato diventa infelice.

Chi usa la macrobiotica come uno strumento per giustificare le proprie malefatte non potrà mai farsi amare e sarà infelice. Di conseguenza si metterà alla ricerca di altri insegnamenti. L'E.S.T. insegna che la responsabilità di tutto quello che sei o fai è tua e non del cibo che mangi. A questo punto gli studenti macrobiotici cessano di giustificarsi a seconda di quello che hanno mangiato. Ciò li rende naturalmente più felici. Questo spiega in parte perché molti macrobiotici seguono corsi di E.S.T. Ad ogni modo, se si seguono corsi di E.S.T. come strumento per giustificare i propri errori, si continua a vivere nell'infelicità.

Essere felici o meno dipende dai propri pensieri, dal comportamento, dal cibo, ma non da quello che si è appreso. Finché non si diventa persone umili, oneste e affettuose, non si sarà mai felici, indipendentemente dall'essere studenti di macrobiotica, di E.S.T. di Zen e di Yoga. Sono molte le strade da seguire per raggiungere la felicità o la libertà. Qualsiasi metodo scegliate, se lo seguirete per un certo tempo, conoscerete una grande evoluzione personale ed esistenziale, purché evitiate cibi trattati con sostanze chimiche e troppi alimenti raffinati.

\* E.S.T. o Erhardt Seminar Training, dal nome del suo creatore, Erhardt appunto, detto anche E.S.T. Sensitivity Training: gli aderenti a questo gruppo, assai numerosi negli USA, fanno parte dello Human Potential Movement e promuovono corsi intensivi di discipline mentali finalizzati alla trasformazione della personalità per una più piena comprensione della vita e del mondo.

## Intervista con l'East West Journal Costumi sessuali, famiglia e felicità

EWJ: Qual'è la sua opinione sull'attuale varietà di costumi sessuali - omosessuali, solitari, androgeni, di gruppo, ecc.?

HA: Tutto nell'universo si trova sempre in una fase di cambiamento, da lento a rapido, da freddo a caldo, da semplice a complesso, da yin a yang, o viceversa. L'attuale complessità dei costumi sessuali è solo un esempio della tendenza generale nel nostro mondo di oggi verso lo yin: complessità e varietà, che si spostano probabilmente verso la dissoluzione. Anche la nostra alimentazione sta diventando più yin: diversificata, estremamente raffinata, lontana dall'essere semplice. Persino il tempo atmosferico sembra cambiare in questa direzione, con inverni più freddi e variazioni più ampie di temperatura. Non solo i costumi sessuali sono cambiati, ma l'atteggiamento stesso nei loro confronti è più elastico, rilassato, cedevole, in altre parole, più yin. L'omosessualità ed altri costumi sessuali da voi prima menzionati sono esistiti fin dall'antichità qua e là in certe classi sociali ed in certi paesi del mondo con particolari ambienti, modi di alimentarsi o stili di vita generali che favorivano lo sviluppo di tali orientamenti sessuali. Tuttavia sembra che questi si siano diffusi ulteriormente ai giorni nostri. Delle molte cause alla base di questo fenomeno, ritengo che l'alimentazione attuale sia quella principale.

Soprattutto il largo consumo che facciamo di zucchero raffinato tende a stimolare la secrezione di ormoni femminili in entrambi i sessi. Il consumo indiretto di sostanze chimiche sotto forma sia di additivi alimentari che di fertilizzanti ed insetticidi nella coltivazione dei prodotti agricoli va a colpire il funzionamento del sistema nervoso e di quello endocrino.

Queste deviazioni sessuali possono avere un effetto sulla società, ma in realtà esse non sono altro che una manifestazione di causa ed effetto delle leggi della natura, alla cui regolarità non si può sfuggire.

EWJ: Qual'è il futuro della famiglia: nucleare, estesa o altrimenti?

HA: Anche qui c'è una tendenza verso la varietà nel senso della disgregazione. Yang si trasforma in yin, che ritornerà poi yang. Per cui contemporaneamente esiste anche una corrente minoritaria che cerca di ricostruire delle famiglie vecchio-stile. Ora si ha una combinazione di queste due tendenze. In una comunità che si chiama « Synanon », dove si aiutano i tossicodipendenti, ponendo grossa enfasi sulla disciplina e cose del genere, la concezione della famiglia è la seguente: i bambini vengono tolti ai genitori subito dopo lo svezzamento e sarà il gruppo ad occuparsi di loro, da quel momento in poi. Questo metodo presenta dei vantaggi e degli svantaggi. Io penso che alla fine la gente ritornerà per lo più a quella che sembra essere una tendenza naturale, di volere cioè aver cura dei propri figli. Naturalmente, anche qui ci sono delle difficoltà. Yin e yang lavorano in coppia. Una medaglia ha sempre il suo rovescio. Una famiglia unita è una cosa molto positiva per i figli, ma è altrettanto importante per loro uscirne e cominciare a camminare sulle proprie gambe quando diventano adolescenti.

EWJ: Qual'è il modo migliore di educare i bambini?

HA: Il modo migliore è a volte quello peggiore. Noi siamo portati a pensare che un solo genitore, ad esempio in seguito a divorzio o a decesso, sia un male per un bambino. Ma tutti o quasi i grandi uomini della storia hanno perduto un genitore, se non addirittura entrambi, quando erano ancora molto piccoli. Questo li ha obbligati a diventare indipendenti. Il padre dello scrittore Upton Sinclair, ad esempio, era un ubriacone. Sinclair sviluppò un acutissimo senso di giustizia sociale, dedicando la sua esistenza alla costruzione



di una società che non producesse alcolizzati.

In linea di massima ritengo che sia la madre ad esercitare un'influenza determinante sui figli. Fino all'età di dieci o undici anni, essi ne assorbono lo spirito e le attitudini, la studiano e ne imitano i modi. Questa è la base su cui si sviluppa il carattere. Se la madre lavora duramente, i figli acquisteranno questa qualità; se la madre è molto umile e religiosa, anche i figli tenderanno ad esserlo. Dopo i dieci o gli undici anni, dovranno naturalmente cercare di staccarsi da lei.

EWJ: Che cosa fa la felicità di una casa?

HA: Molte cose, è chiaro, ma è essenziale che almeno un genitore abbia un elevato livello di giudizio. Quindi, qualsiasi cosa capiti, si potrà sempre trovare una soluzione. E proprio questo manterrà l'equilibrio nella famiglia.

EWJ: Come ci si deve preparare per avere una buona vecchiaia?

HA: Sembra che l'uomo cominci a porsi questa domanda verso i trent'anni. Dovremmo vivere gli anni fra i venti e i trenta guardandoci attorno, facendo esperienze, viaggiando, provando tutto, allo scopo di trovare noi stessi e scoprire quelle che veramente vogliamo fare della nostra vita. Poi, verso i trent'anni, cominciamo a lavorare su questo materiale accumulato. Per avere una vecchiaia piena ed utile, il 60-70% della nostra attività deve essere rivolto a soddisfare le esigenze personali, mentre il restante 30-40% deve essere posto al servizio degli altri: è importante che impariamo a darci alla gente e alla società per quanto ci è possibile. Se non lo faremo, la nostra vecchiaia rischia di essere molto solitaria. Non è possibile costruire una vecchiaia utile in un giorno solo.

## MISTER HONDA

George Ohsawa definì così la felicità: « Fare ogni cosa che desideriamo e trarne piacere giorno e notte, fino alla fine dei nostri giorni, realizzando tutti i nostri sogni e facendoci amare da tutti, finché si è in vita e persino dopo la morte. Una vita di questo tipo è l'incarnazione della felicità ».

La maggior parte di noi è alla ricerca di ciò che vuol fare. Capita che troviamo un lavoro che ci piace, più tardi ci rendiamo conto che non è quello che volevamo. Quindi cambiamo lavoro. Troviamo un compagno o una compagna che ci piace, poi scopriamo che lui o lei non è quello che volevamo. E si finisce col divorziare o separarsi. La nostra esistenza è una ricerca ininterrotta di ciò che vorremmo avere.

La macrobiotica è un modo di vivere che ci aiuta a trovare ciò che vogliamo e a conservarlo giorno e notte per riuscire a realizzare il nostro sogno meraviglioso e la massima gioia.

Sono comunque molte le persone che sanno quello che vogliono e che si impegnano a fondo per ottenerlo. E molti di loro falliscono, perché lungo il cammino o si ammalano o si fanno dei nemici a causa del loro eccessivo esclusivismo. Pochissimi sono coloro il cui sogno continua per tutta la vita. Ho avuto la fortuna di conoscere un uomo che aveva un simile sogno. Il suo nome è Soichiro Honda, il fondatore della Società Automobilistica Honda. Pur non conoscendo la macrobiotica, è stato cresciuto egualmente in modo macrobiotico e naturale e all'età di sedici anni sapeva già qual'era il sogno della sua vita.

Ohsawa diceva che l'istruzione scolastica ottenebra la nostra intuizione. Il signor Honda è andato a scuola solo sei anni. Ha imparato tutto lavorando. Non avendo ricevuto una formazione nel campo dell'ingegneria, le sue idee di motori e di macchine non potevano essere state copiate da altri. Era un uomo capace di pensare autonomamente. Ancora giovane, disegnò e realizzò una piccola motocicletta e, più avanti negli anni, un motore speciale a combustione controllata.

Riporto qui un passaggio dalla biografia « Honda », di Sol Sanders: « Nella primavera del 1974 a Soichiro Honda — un uomo che era riuscito a sottrarsi all'istruzione formale più della maggior parte dei suoi coetanei e che provava una forte repulsione per lo studio in generale — fu conferita una laurea ad honorem dall'Università di Tecnologia del Michigan. In quest'occasione Honda tenne un discorso semplice e sincero ai suoi colleghi neo-laureandi: « Molti sognano di avere successo. Per conto mio, il successo può essere raggiunto solamente attraverso ripetuti fallimenti e con una seria introspezione. Infatti, il successo rappresenta solo l'1% del lavoro fatto e non è altro che il risultato del 99% dei cosiddetti insuccessi ».

Queste sue parole sono il risultato di anni e anni di tentativi e di errori per arrivare a realizzare motori per macchine e moto assolutamente rivoluzionari.

Nel caso di Honda lo scopo era quello di realizzare una macchina, ma può essere qualunque altra cosa. Se vogliamo migliorare la nostra salute abbiamo ancor più necessità di questo duro lavoro e di sperimentare e sbagliare senza posa. È difficile raggiungere una buona salute: persino con la macrobiotica il buon esito della cura arriva solo dopo molti tentativi falliti.

Succede spesso che una persona abbandoni la macrobiotica quando non riesce a migliorare il proprio stato di salute nel giro di pochi mesi. Questo comportamento è in linea di massima il risultato dell'assenza di una chiara e precisa coscienza del fatto che ognuno deve ricercare la causa che sta alla base più profonda della malattia. Honda ha invece com-



preso questo a fondo e il suo successo ne è la dimostrazione. A questo proposito una volta disse: « Voglio sottolineare che la soluzione di ogni problema va ricercata alla radice. Prendiamo ad esempio il problema dell'inquinamento atmosferico: l'inquinamento da gas di scarico delle auto sta diventando un grave problema in tutto il mondo. Alla « Honda Motors » stiamo affrontando il problema di come depurare i gas di scarico a partire dal motore stesso. Sapevamo che la soluzione ottimale era di far uscire dal motore dei gas di scarico già depurati. Per questo abbiamo modificato direttamente il processo di combustione, mettendo a punto il sistema CVCC. La « U.S. Environmental Protection Agency » (Ente Americano per la protezione dell'ambiente) ha approvato questo motore in quanto rispondente agli standard rigorosi stabiliti dal « Clean Air Act » (Legge sull'aria pulita), senza necessità di ulteriori filtri aggiunti. Questo, credo, è un successo che non sarebbe stato possibile raggiungere senza la filosofia di cui ho parlato prima: cercare la soluzione del problema direttamente alla radice ».

È un peccato che le grandi case automobilistiche americane come la Ford e la General Motors non cambino atteggiamento circa il miglioramento dei loro motori, vedendo i successi di Honda.

Quest'esigenza di ricercare la radice dei problemi è ancora più importante nel campo della medicina. È chiaro che il cibo è la fonte della nostra esistenza. Perciò, se cerchiamo una salute migliore e la felicità, dobbiamo studiare la nostra alimentazione. Invece, la medicina moderna occidentale si preoccupa solo del trattamento dei sintomi, principalmente per via chirurgica. I medici moderni non solo ignorano l'alimentazione, ma ostacolano qualsiasi tentativo di approccio dietetico nella cura delle malattie. La macrobiotica e molti altri metodi naturali sono stati attaccati alla stregua di nemici pubblici. Ma, lentamente, la medicina occidentale sta cambiando. Per esempio, ora comincia ad ammettere, seppur suo malgrado, l'efficacia dell'agopuntura, sebbene non riesca a capire come e perché funzioni. Alcuni medici stanno anche cominciando a riconoscere l'importanza dell'alimentazione nel mantenimento della salute. Gli insuccessi nella ricerca di una cura magica per le malattie degenerative, quali il cancro, le malattie cardiache e mentali, il diabete, ecc., hanno spinto la classe medica a guardare più da vicino cosa sta alla radice della malattia, ovvero l'alimentazione. Penso che presto o tardi alcuni capi della macrobiotica riceveranno tutti gli onori da parte della classe medica e dell'opinione pubblica e saranno considerati come dei salvatori dell'umanità.

Possiamo imparare molto dall'esempio di Honda, sebbene abbia lavorato su motori e non col corpo umano. Durante una manifestazione in suo onore, il principe giapponese Takamatsu gli disse: « Dev'essere un compito molto impegnativo riuscire ad inventare o a realizzare qualcosa ». La risposta di Honda riassunse un aspetto fondamentale della sua filosofia, che fa parte integrante dell'industria da lui fondata: « Non lo trovo un compito molto impegnativo, perché in fondo faccio quello che mi piace fare. Come dice il proverbio, l'amore accorcia le distanze. Qualcuno che cerca di inventare qualcosa di nuovo si sta divertendo, anche se agli altri può sembrare in difficoltà ».

I nostri compiti e le nostre difficoltà sono ben maggiori del miglioramento di un motore. Quindi, la gioia e la felicità che ne deriveranno saranno di molto superiori a quelle di Honda. Egli ha realizzato i suoi sogni: il suo successo proviene dalla filosofia di vita, che ha sostanzialmente in comune con George Ohsawa. Dobbiamo perciò impegnarci a realizzare i nostri sogni, proprio come ha fatto Honda. Possiamo realizzare a nostra volta un grandissimo sogno perché conosciamo il Principio Unico. Dobbiamo solo darci da fare.

Giugno 1971

## Trasmutazione \* Psicologica

Mangiando trasmutiamo il regno vegetale nel nostro regno animale, contribuendo così allo sviluppo delle cellule, degli organi e dei sistemi endocrino e nervoso. Se l'insieme di queste funzioni mantiene una condizione abbastanza stabile, c'è la salute. In altre parole, la salute è la capacità di mantenere l'organismo, il metabolismo e i liquidi corporei in uno stato inalterato — persino in un ambiente con 35° (Equatore) o ad una temperatura attorno allo 0 (Alaska). Questa stabilità dell'organismo (salute) è la base della trasmutazione biologica e fisiologica.

Questa capacità non è comunque sufficiente a mantenerci sani: l'uomo deve essere anche in grado di trasmutare le emozioni: l'odio e l'egoismo in amore e fede.

Questa trasmutazione si può compiere grazie al nostro onnicomprensivo giudizio supremo.

Qual'è dunque il livello di giudizio che governa la trasmutazione biologica e fisiologica? Quello meccanico, cieco, il livello più basso di giudizio, che quando è molto chiaro e preciso ci rende capaci di star bene, il che rivelerà il giudizio supremo. Il livello più basso e quello più elevato sono le due facce di una stessa medaglia, della stessa Unità. Si può dire che la Macrobiotica sia uno stile di vita che rafforza e purifica il livello inferiore. Quando siamo dotati di un forte giudizio cieco (istinto), riveliamo il nostro giudizio supremo, che è onnipotente. Mentre per tutta la vita trasmutiamo incessantemente a livello biologico e fisiologico, la trasmutazione emotiva risulta difficile. Perché questo? A me sembra dovuto al fatto che il nostro giudizio cieco non è abbastanza chiaro.

Come fare per rafforzare il giudizio cieco?

Cercate di mantenere l'efficienza della vostra esistenza al massimo grado, ovvero prendere il minimo e dare molto. Come si rivela il giudizio supremo? Mettete in pratica la trasmutazione emotiva quanto più spesso possibile.

Ecco alcuni consigli sulla trasmutazione delle emozioni. C'è una donna ad esempio, che si risente del fatto che la gente non la ama, poiché è molto attiva, aperta, lavora sodo e dà molto. Dicono tutti che è troppo yang. Come aiutarla a togliersi dal palcoscenico? Il mio consiglio a tutte le persone di questo tipo è di lasciare che gli altri facciano qualcosa per aiutarle. In questo modo si evita di essere sempre i primi.

Un'altra difficoltà di cui ho sentito parlare durante un campo estivo, è un certo tipo

\* TRASMUTAZIONE: George Ohsawa così spiega il processo di trasmutazione: « La nostra vita fisiologica e le nostre attività dipendono interamente dagli alimenti, che dovrebbero essere di origine vegetale. Questi sono in rapporto a quelli di origine animale. La vita e la produttività dei vegetali dipendono dalla loro clorofilla. Noi mangiamo i prodotti della clorofilla che partecipa alla elaborazione della emoglobina, che a sua volta interviene nella nutrizione cellulare; evacuiamo invece tutto quello che non può essere trasformato in sangue rosso, ma solo in prodotti di colore arancione o giallo (feci e urine). In altri termini, la nostra vita fisiologica non è altro che un processo produttore sangue rosso emoglobino, sulla base di prodotti clorofillici. È un processo di elaborazione di Yang sulla base di materia Yin. La preparazione culinaria degli alimenti facilita questa trasformazione fisica e chimica dei vegetali in veri e propri composti umani grazie ai fattori Yang (sale, fuoco, pressione, disidratazione)... Questa elaborazione avviene in modo continuo all'interno dell'apparato digerente: idrato di carbonio (Yang) con la saliva (Yin), proteine con il liquido gastrico e oli (Yin), ~~non trasmutati (Yang)~~. La nostra vita fisiologica è la capacità di trasmutare i colori Yin in colori Yang. La nostra salute, la nostra felicità e la nostra libertà dipendono da questa capacità. Semplice, vero? Questa è la vita! Ecco svelato uno dei grandi segreti della vita! La capacità di trasmutare! Abbiamo trovato la capacità di trasmutare e il suo meccanismo! Abbiamo trovato ciò che è in grado di cambiare, di controllare, di dirigere lo svolgersi di tutte le commedie comiche e tragiche del mondo della materia. Possiamo cambiarle. Dobbiamo solo esercitarci a farlo fin da adesso ». (La macrobiotica e la sua filosofia, Arcana).



di odio. Ho avuto anch'io dei problemi di questo genere. A casa mia sono capitate molte persone, di cui alcune molto pigre.

Mia moglie Cornelia aveva non poche difficoltà ad andare d'accordo con questi « poltroni ». Non li poteva sopportare e se ne lamentava con me. Allora io le dissi: « È vero, sono pigri, ma portando la pigrizia nella nostra casa, ci tengono lontani da una disgrazia maggiore. Una piccola disgrazia come questa, serve a mantenere costante la felicità in casa nostra ».

L'« *I Ching* » ci dice di non cercare di essere perfetti. La perfezione è un passo verso la rovina (del principio creativo). Una volta consiglia ad una persona di mettersi ad insegnare e questa mi rispose: « Non sono bravo ad insegnare, commetto un mucchio di errori ». E io gli risposi: « Ecco come puoi insegnare, parlando alla gente dei tuoi errori. Questo è insegnare ». La gente impara più dai tuoi errori che dai resoconti dei tuoi successi.

Se vi trovate ad avere dei problemi con qualcuno, non lamentatevi con altre persone, ma parlatene direttamente all'interessato: è il rimedio più efficace nella maggioranza dei casi. Bisogna però fare in modo di poter chiarire i malintesi e i pregiudizi reciproci, perché se ci si affronta con veemenza non se ne ricaverà niente di buono.

Se qualcuno non è d'accordo con voi, potreste esser voi ad aver torto. Se riuscite a capire e ad accettare questa possibilità, non avrete alcuna difficoltà ad andare d'accordo con gli altri.

## Una nuova vita

Alla fine di un campo estivo, una donna sudamericana venne da me per una consultazione. Mi disse che da molti anni a questa parte vomitava dopo ogni pasto. Naturalmente a causa di questa malattia era diventata tutta pelle e ossa, debole e senza speranza per il proprio futuro. Non sembrava una persona viva, assomigliava piuttosto ad una bambola di cera.

Suo padre tiranneggiava la famiglia e le chiedeva di stargli accanto in ogni momento. Lei odiava questa situazione e si sentiva come prigioniera. Aveva cercato di allontanarsi dal padre diverse volte senza riuscirci. Aveva allora cominciato a prendere dei sonniferi e questo non aveva fatto altro che peggiorare il suo stato mentale, danneggiando il cervello. Aveva odiato a tal punto i suoi genitori da rifiutare di mangiare il loro cibo. Era cresciuta mangiando quasi esclusivamente uova, formaggio e cipolle. Diversi mesi prima aveva conosciuto la macrobiotica ma, dopo aver cominciato a seguire la dieta, aveva mangiato molta roba dolce.

Lo zucchero l'aveva resa ancor più debole fisicamente e disperata e negativa mentalmente. Aveva perso ogni speranza di vivere.

Venire a quel campo estivo era per lei come approdare all'ultima spiaggia.

Dopo la sua confessione, mi chiese cosa doveva fare. Nel suo caso il cibo avrebbe lavorato lentamente, perché vomitava tutto quello che mangiava. Come poteva curare i propri disturbi?

Mi sembrò che il vomito fosse causato dai suoi disturbi nervosi, probabilmente collegato al sistema parasimpatico; per curarli occorreva che potesse ristabilire la sua pace mentale. Le dissi che doveva sbarazzarsi di tutto l'odio che aveva per suo padre, il quale si comportava in modo brutale perché aveva un'alimentazione eccessivamente yang, essenzialmente a base di carne, che lo faceva preoccupare eccessivamente della verginità della figlia. Ma in fondo il padre la amava e per poter diventare una donna felice lei doveva imparare a ringraziare suo padre per l'amore che le aveva dato. Lei capì e fu d'accordo. Il viso le si illuminò e gli occhi sorrisero.

Le assicurai che tutti i suoi guai sarebbero terminati se si fosse tenuta alla larga dallo zucchero, mantenendo un'alimentazione yang, priva di prodotti animali.

Sorrise e mi salutò dandomi un bacio sulla guancia. La incontrai dopo pranzo e lei chiese se avesse ancora vomitato e lei rispose di sì. Alcuni giorni più tardi, la trovai a dare una mano nella cucina del campo e quella sera stessa la vidi ballare attorno al falò assieme agli altri. Aveva smesso di vomitare.

Alla fine del campo estivo era molto contenta: aveva cominciato una nuova esistenza più felice.

## L'amicizia

Un giorno venne a trovarmi all'Istituto Vega un ragazzo che conoscevo da molti anni. Il giorno dopo andai a lavorare nell'orto, dove dopo un po' lui mi raggiunse. Cominciò a farmi delle domande sull'Istituto Vega e sulla macrobiotica. Io però ero molto assorto nel lavoro che avevo programmato di fare e gli risposi in modo rapido e un po' brusco.

Il mattino seguente, dopo colazione, mi chiese se potevo parlargli un attimo. Mi chiese perché, il giorno prima, mi ero arrabbiato con lui. Si era molto dispiaciuto per il mio comportamento. Vedevo che era serio e teso. Gli dissi che me l'ero presa con lui perché mi aveva disturbato mentre stavo lavorando, facendomi un mucchio di domande che avrebbe potuto tenere in serbo per un altro momento. Lui, in nome della nostra lunga amicizia, aveva creduto di potermi chiedere quello che voleva in qualsiasi momento. Effettivamente, fino ad allora, io non avevo mai saputo veramente che cosa fosse l'amicizia. Ma dopo aver avuto quella discussione con lui, provai un forte senso d'amicizia per quell'uomo, che ora sentivo vicino a me come non mai. Riuscivamo finalmente a comunicare! Eravamo amici.

H<sub>2</sub> ed O messi assieme non si uniscono ma, con l'aiuto di una scarica elettrica, si combinano formando l'acqua. I nostri discorsi sono come una scintilla elettrica che unisce un uomo ad un altro uomo. Questo fenomeno è ancora più forte fra un uomo e una donna. Quando si trovano e si uniscono, producono molte scintille. Le discussioni o i litigi fra marito e moglie non sono altro che un processo verso l'unificazione del loro rapporto. Maggiori sono le differenze caratteriali, più grandi saranno le scintille e più forte l'unione. Il rapporto tra George Ohsawa e Lima Ohsawa era di questo genere. Scoccavano molte scintille fra loro nella vita di tutti i giorni. Queste scintille tra gli esseri umani vengono chiamate discussioni, liti o scontri, e molte persone le considerano negativamente, come cose non desiderabili e da evitare: se invece riusciamo a vedere queste relazioni umane come fenomeni naturali, non possiamo che accettarle di buon grado, poiché sono proprio queste relazioni interpersonali che rafforzano i rapporti umani, rendendoli più veri e più profondi. Sono le stesse scintille che si verificano fra popoli e nazioni diverse, portando spesso alla guerra.

Le guerre fra l'India e la Gran Bretagna o fra il Giappone e gli Stati Uniti erano di questo tipo. Alla fine, la guerra aveva rafforzato i loro rapporti, facilitando incredibilmente la comprensione reciproca fra quelli che erano stati nemici.

Facciamo in modo quindi che le discussioni con i nostri amici provochino scintille in prospettiva di un'unità futura, che sia amore od amicizia.

## Trasmutiamo il dispiacere in piacere

C'era una donna bellissima che studiava da me all'Istituto Vega. Un giorno mi disse, a proposito di qualcosa: « Non mi piace ». Ne fui colpito. Quale orribile parola poteva pronunciare quella splendida bocca! È proprio il caso di dire che yang produce yin o che bellezza produce bruttura? La nostra esistenza è dunque alla merce' di questa sola legge?

Quella persona aveva studiato lo yoga che, per quanto ne so, riguarda lo studio dell'unificazione del proprio essere nella vita. Quindi lei non sta praticando lo yoga, poiché prova delle antipatie; vorrebbe fare l'insegnante di yoga, ma per farlo dovrebbe superare queste antipatie. Altrimenti il suo yoga sarebbe un semplice esercizio fisico, e non vero yoga. Sarebbe uno yoga del corpo senza la parte spirituale.

Ci sono tante persone come lei. Quanti hanno raggiunto uno sviluppo spirituale che fa dire: « Non ho mai incontrato una persona che non mi piacesse (Will Rogers)? ». Se qualcosa o qualcuno non ci piace, vuol dire che siamo egoisti e dipendenti. In una situazione del genere si è senza pace. Ohsawa ci insegnava come raggiungere uno stato spirituale in cui il disprezzo non esiste.

Esiste un modo per superare il disprezzo?

È facile parlare di Amore Totale, ma non è altrettanto facile metterlo in pratica. Ci sono due cose che possiamo fare; in primo luogo, dobbiamo ritrovare la salute, finché c'è qualcosa che non ci piace significa che non siamo in buona salute. Non ci piacciono la malattia, la povertà, l'inflazione, la disoccupazione, la pazzia, la guerra, le inondazioni, gli insetti, i microbi, l'odio, la rabbia, ecc. Questo significa che non siamo sani. Quando ci piace tutto, vuol dire che siamo sani. Come si fa a diventare sani? Prima di tutto, con un'alimentazione naturale ed equilibrata secondo yin e yang come insegna la macrobiotica. E poi, lavorando sodo. Quando siamo fisicamente in equilibrio disprezziamo meno cose. Da giovane, non mi piacevano le melanzane. Ora mi piacciono tantissimo. Allora ero troppo yin. Quando diventai più yang, mi sentii attratto dalle melanzane (che sono yin).

In secondo luogo, dobbiamo trasformare il dispiacere in piacere. Non dovete pensare che il disprezzo sia qualcosa di inevitabile, di immutabile. Per esempio, se non vi piace il riso integrale, studiate la maniera per cucinarlo affinché cominci a piacervi. Se non vi piace la vostra malattia, dovete impegnarvi per arrivare ad apprezzarla. Nel momento in cui riuscirete ad amarla sarete guariti. Secondo me non esistono altri metodi di vera cura, nemmeno con la dieta macrobiotica.

Cornellia rimase in ospedale tre anni. Lei, naturalmente, odiava gli ospedali e la sua malattia. Diceva: « Posso curare meglio la mia malattia ed essere più felice se me ne torno a casa ». Ed io: « No, se non sei felice in ospedale, non lo sarai neanche a casa! ». Allora lei cominciò ad amare l'ospedale e la sua malattia, dopodiché la trovavo sempre sorridente, anche se doveva restare in ospedale. Nel giro di tre mesi riuscì a guarire dalla sua malattia.

Se non vi piace una persona, dovete cambiare voi stessi in modo che essa vi venga a piacere. Di solito non ci piace qualcuno che ha i nostri stessi difetti: il nostro difetto rifiuta di accettare un atteggiamento simile in un'altra persona. Il disprezzo e la repulsione non sono altro che questo, sono sintomi della nostra arroganza che rifiuta di riconoscere il nostro difetto. Quando trasmutiamo il dispiacere in piacere, allora diventiamo più felici.



## Controllo del karma

Per un mese, lo scorso dicembre, ho seguito la dieta n° 7, quella esclusivamente a base di cereali. Perché l'ho fatto? L'infelice situazione della mia famiglia mi ha costretto a considerare più attentamente le mie mancanze.

Mia figlia Maria ha avuto dei problemi psicologici. Ha lasciato la scuola perché i suoi compagni la prendevano in giro. Allora si è iscritta ad una scuola per adulti per terminare la scuola superiore ed avere un diploma, ma ha smesso di frequentare anche quella perché si sentiva male quando doveva leggere le sue relazioni di fronte agli altri studenti. Era diventata così nervosa in quel periodo, perché doveva leggere a voce alta quello che aveva fatto, che per due volte prese dei barbiturici per potersi ammalare.

Nell'ottobre del '76 si recò a Chico da un consulente familiare, senza dirlo né a mia moglie né a me. Cominciammo a preoccuparci man mano che la sera avanzava senza che Maria si facesse viva. Denunciammo la sua scomparsa alla polizia, e finalmente alle due del mattino seguente la polizia ci richiamò, dicendoci di averla trovata, e che ora era lì da loro. Scoprimmo che aveva vagato per le strade dalle nove e mezza di sera, da quando cioè era ritornata in autobus da Chico. Era già scappata un'altra volta e Cornelia-san le aveva detto che ad una prossima fuga non le avrebbe riaperto la porta di casa. Dopo aver perso la scuola ed esser ritornata tardi da Chico, Maria aveva pensato di non poter tornare a casa.

Cornelia-san pensa che i problemi psicologici di Maria siano dovuti allo spirito della mia prima moglie, che si suicidò ventisette anni fa.

Un giorno Cornelia-san ed io ci recammo alla Chiesa Gedatsu dove pregammo numerosi avi e divinità: in quello stesso giorno, essa chiese al giovane sacerdote, il reverendo Sebe della setta esoterica Shingon, di officiare una funzione speciale, detta Go-Ho, durante la quale bisogna stringere un amuleto e pregare. Su questo amuleto sono iscritti i nomi di svariate divinità e dei simboli di yin e yang in caratteri cinesi. Molti hanno fatto delle esperienze straordinarie stringendo questo amuleto tra le mani. Alcuni hanno scritto o comunicato parole provenienti dagli spiriti dei parenti defunti.

A Cornelia-san è capitata un'esperienza del genere. Cominciò a parlare per bocca della mia prima moglie. Lo spirito di mia moglie morta, disse di riconoscere di aver fatto un errore suicidandosi e di rimpiangere molto il suo gesto, che era gelosa della mia attuale consorte, e di scaricare questo suo risentimento su Maria, spingendola verso il suicidio.

Da uomo civile e razionale qual'ero facevo fatica ad accettare tutto questo. Ero convinto che fosse il subconscio di Cornelia-san a parlare, non un vero spirito. Cornelia-san non la pensava così; era fermamente convinta dell'esistenza di questo spirito e della sua maledizione. Desiderava placare il risentimento e la gelosia con la preghiera. « Non posso crederci », dissi con rabbia. « Si è suicidata perché non andava d'accordo con la mia matrigna. Era troppo introversa per esprimere i propri problemi. È stata colpa sua, se ha voluto suicidarsi. Perché dovrei pagarne io le conseguenze?! ».

Allora il reverendo mi disse: « Tu puoi criticare chi vuoi, se è vivo, ma non puoi criticare chi è morto. Il suo suicidio è stato in parte il risultato del tuo carattere, che magari ora sta causando dei problemi anche a tua figlia. Lo spirito ti dice che, finché non comincerai a riflettere ed a cambiare il tuo carattere, l'infelicità della tua famiglia continuerà come prima ». Proseguì dicendo: « Forse i tuoi genitori hanno agito male nei confronti di qualcuno, causandone il risentimento. Tale risentimento potrebbe essere la causa della tua infelicità. Forse tu pensi che ciò non sia giusto. Perché dovrei essere responsabile

delle azioni di tuo padre? Tuttavia, proprio perché possiedi un carattere simile al suo, non fai che perpetuare questo risentimento. Anziché pentirti e scusarti per i tuoi genitori, fallo per te stesso. Se tu a dover cambiare il tuo comportamento. La causa della tua infelicità è dentro di te, non negli spiriti ».

« Questo è vero », riflettei. George Ohsawa aveva detto esattamente la stessa cosa.

Mi resi conto di essere il vero responsabile di tutto quello che accadeva intorno a me. Ero responsabile del suicidio della mia prima moglie, dovuto al mio egoismo, alla mia mancanza di indipendenza e di comprensione nei suoi confronti. Capivo finalmente che fino a che avessi conservato quei difetti, avrei determinato un cattivo karma su mia moglie e mia figlia. Ero io la causa principale della loro infelicità. Dovevo cambiare me stesso. Ecco perché seguii una dieta esclusivamente a base di cereali per un mese.

Questo non mi fece perdere immediatamente i miei difetti, ma portò alla luce alcune cose di me; e cioè che:

1. Mangiare solo cereali integrali aveva fatto aumentare il mio appetito. Avevo sempre fame. I cereali sono ovviamente più digeribili di altri cibi.
2. La condizione del mio stomaco era migliorata, ma non quella dell'intestino.
3. Che mi aveva fatto superare il desiderio di altri cibi.

Continuerò questo controllo del Karma fino a che mia moglie e mia figlia non siano felici.

## Lima-san

13 luglio 1972, Ann Arbor, Michigan. Finalmente rivedemmo Lima-san, che era rimasta la stessa dell'ultima volta che ci eravamo visti, sette anni prima. Ero felice di rincontrarla. Era bello parlare con lei: irradiava salute e felicità, un ottimo esempio vivente di macrobiotica. Anzi direi che la sua sola presenza dà un senso alla macrobiotica.

Eppure sentivo che mancava qualcosa, o meglio qualcuno: suo marito George Ohsawa. Tutte le volte che mi ero incontrato con George Ohsawa in America, Lima-san era sempre accanto a lui. Ohsawa era molto yang, come una radice di ginseng; era un uomo che si era fatto da solo. Lima-san era come un fiore in una serra. Una combinazione perfetta, quindi.

Ohsawa teneva spesso delle conferenze sul matrimonio e la data di nascita dei coniugi. Una data di nascita completamente opposta fra i componenti la coppia (180 giorni di differenza) renderà talmente forte l'attrazione yin-yang fra i due che sarà difficile per loro divorziare. Era solito, in questi casi, portare ad esempio il loro matrimonio, che costituiva un legame così forte da rendere inutile ogni suo tentativo di romperlo.

Tutti i presenti si mettevano a ridere quando Ohsawa diceva: « Ho cercato molte volte di divorziare da Lima, ma non ci sono mai riuscito ». Molti pensavano che stesse scherzando, invece era tutt'altro che uno scherzo: in realtà, c'erano guai e difficoltà in continuazione fra loro.

Siccome Ohsawa apprezzava le donne gentili e capaci, si spargeva spesso la voce circa una sua presunta relazione con una segreteria o un'altra donna macrobiotica. Tutte queste chiacchiere costituivano una bella seccatura per Lima-san che, essendo una donna, finiva col diventare gelosa. Una volta venne da me per parlare a proposito di una di queste chiacchiere che l'avevano molto depressa, oltre a farle perdere ogni fiducia in George Ohsawa.

Ohsawa voleva che Lima-san fosse un esempio vivente di macrobiotica. Con questa idea in mente l'aveva addestrata con molta severità. A volte noi tutti capivamo che Ohsawa era anche troppo severo con lei, e ci dispiaceva molto per Lima-san, che accettava umilmente e fedelmente i rimproveri e gli insegnamenti del marito.

La pazienza femminile di Lima-san risultò essere molto utile in Africa e in India, dove George Ohsawa si era ammalato gravemente. Senza l'assistenza di Lima, Ohsawa non sarebbe sopravvissuto. Sono stati l'amore e la pazienza di Lima-san per Ohsawa a fornirgli forza ed ispirazione per continuare a portare avanti il movimento macrobiotico in Giappone e in seguito per recarsi negli Stati Uniti.

La felicità che Lima-san irradiava ha attirato molti amici macrobiotici ad Ann Arbor ed a Chicago, dove ha tenuto delle lezioni di cucina macrobiotica assistita da Katharine Tanaka, Nobuko Ujile e da mia moglie Cornelia. La sua cucina risultò precisa ed impeccabile, dai sapori delicatamente equilibrati: i suoi piatti sono sempre dei veri capolavori.

Tutti quelli che l'hanno incontrata hanno trovato un incoraggiamento per proseguire, rassicurati sulla via della macrobiotica.

Poi Lima-san è partita da Chicago alla volta di Boston, con la promessa di ritornare un giorno negli Stati Uniti. Quelli che hanno perso l'occasione di vederla quest'anno e di gustarne la cucina, devono aspettare forse fino all'anno prossimo.

## Commemoriamo insieme il IX° anniversario della morte di George Ohsawa

Gli alberi di mandorlo e di susino hanno messo i primi germogli, mentre i ciliegi sono in piena fioritura. È una bellissima giornata. Il luogo è stupendo.

Io, in qualità di presidente dell'Istituto Vega, esprimo sinceramente, di fronte ad Amaterasu Oomikami, Sukunahiko No Kami e Okuni Nushi No Kami, la nostra volontà, quali discepoli di George Ohsawa, di riunirci per invitare l'anima di George Ohsawa, in occasione del IX° anniversario della sua morte a raggiungerci qui e passare una giornata assieme a noi.

I cibi offerti qui sono stati tutti prodotti e preparati dall'amore onnipotente, onnipotente e onnisciente dell'Uno infinito. Offriamo questi cibi allo scopo di mostrare il nostro apprezzamento per i doni ricevuti e per condividerli col nostro maestro, George Ohsawa.

George Ohsawa, tu ci hai insegnato quanto splendida sia la vita, e come fare per vivere gioiosamente; ti siamo immensamente grati per questi tuoi insegnamenti e perciò ci siamo riuniti in questa giornata commemorativa per offrirti i nostri cibi squisiti in segno della nostra modesta riconoscenza. Ti preghiamo di accettare queste nostre offerte e di condividere la gioia di questa bella festa come facevi quando eri ancora fra noi, dieci anni fa.

Sebbene ora tu non possa più parlarci, noi continuiamo ad udire la tua voce. Non ti fai più vedere, eppure noi ti vediamo lo stesso e siamo sempre con te. Come tu stesso ci insegnasti, quando si è separati, si è insieme e per sempre. Ancora risuona nelle mie orecchie la tua voce che diceva che la morte non esiste. Ci insegnasti che l'uomo può essere sempre felice, che se non lo è, la colpa è solo sua. In questo giorno particolare, noi tutti ripensiamo ai tuoi insegnamenti, promettendo che continueremo a portarli avanti per sempre. Ti preghiamo di farci diventare uomini pieni di coraggio e di onestà, come lo fosti tu. Ti preghiamo di darci la giusta ispirazione per poter costituire una famiglia, una comunità ed un mondo felici, superando ed apprezzando tutte le difficoltà e gli ostacoli che si presenteranno. Siamo orgogliosi di te e siamo felici.

Sinceramente  
Herman Aihara



## A scuola dai salmoni

Un giorno, da poco ritornato da un viaggio in Giappone, andai a pescare sul fiume Feather. Lungo le rapide c'erano dei salmoni che saltavano dappertutto. Il sole di fine estate era molto forte sulla riva e faceva un gran caldo. Verso mezzogiorno, tutti gli altri pescatori se ne erano andati, lasciandomi solo. Gettai l'amo verso il centro del torrente e cominciai a ritirare la lenza, che ad un certo punto si tese al massimo. Riuscii ad allentarla e poi cercai di riavvolgerla, tirando. Improvvisamente vidi che cominciava a risalire la corrente da sola: vi si era attaccato un salmone. Che sorpresa! Avevo preso un salmone. Questo intanto si muoveva sempre più rapido controcorrente. Cercai invano di legare la lenza al mulinello. Il salmone tirava con così tanta forza che le dita cominciavano a farmi male. Chiamai Joe, Fred e il signor Kurosawa, affinché venissero ad aiutarmi, ma nessuno rispose. Poi la lenza si spezzò. Il pesce era sparito nell'acqua profonda per portare a termine la sua missione: la riproduzione.

Quanta forza ha ancora un salmone dopo aver fatto più di tremila chilometri attraverso l'oceano! E dire che non si fermano nemmeno per mangiare durante questo viaggio. Mi sedetti sulla riva del fiume e riflettei un attimo sul mistero dell'esistenza.

I salmoni si riproducono in montagna per poi, una volta nati, scendere verso l'oceano, dove crescono e raggiungono la maturità. In questo stadio della loro vita risalgono il fiume per la prima ed ultima volta per raggiungere il luogo in cui sono nati. Qui danno vita alla loro progenie e poi muoiono.

La maggior parte della loro vita la passano in un oceano che è paragonabile alla nostra esistenza dopo gli studi scolastici. La vita dei salmoni e quella degli uomini non sarebbe poi tanto diversa se non per quello che succede nella vecchiaia. La vecchiaia degli esseri umani corrisponde al pensionamento, mentre quella dei salmoni è avventurosissima. Il salmone affronta tutti gli ostacoli che un fiume gli può presentare: la lotta contro un pesce predatore, l'amo di un pescatore, le rapide, ecc. Tutti questi sforzi eroici li fa per la sua progenie. Dopo aver deposto le uova, muore. Che esistenza semplice e pura! Quale saggezza! Quale esempio di dedizione alla continuità della specie! Gli uomini moderni invece considerano il sesso solo come piacere. Un figlio è solo il sottoprodotto indesiderato del proprio piacere, uno dei rischi che si corrono durante la propria esistenza. E va bene: l'uomo può fare tutto quello che vuole.

Quello che ho imparato dai salmoni è che fanno il viaggio più avventuroso proprio alla fine della loro vita, quando al contrario gli esseri umani si ritirano da ogni attività per vivere col sostegno dell'assistenza sanitaria o della pensione.

Anche l'uomo invece dovrebbe vivere l'avventura più grande alla fine dei suoi giorni. Altrimenti la sua vita sarà stata meno interessante di quella di un salmone.

Conosco un uomo di questo tipo: George Ohsawa.

## Perché i salmoni risalgono i fiumi? (I)

George Ohsawa una volta ci raccontò una storia misteriosa sui salmoni che risalgono i fiumi per ritornare nel posto dove sono nati. Da quel momento sono rimasto affascinato dalla natura dei salmoni. Mi è capitato diverse volte di andare a pesca di salmoni ed ho potuto osservare l'incredibile energia, che consente loro di nuotare per più di tremila chilometri, prima attraverso l'oceano e poi controcorrente nei fiumi, fino al luogo di nascita. Questo fenomeno non mi ha soltanto affascinato, ma mi ha spinto a chiedermi come e perché i salmoni riescano a trovare il punto esatto in cui sono nati, a più di tremila chilometri di distanza.

La risposta l'ho trovata di recente in un libro intitolato « Water » (Acqua) di Rutherford Platt. Scrive l'autore:

« L'inestricabile » mistero dei salmoni che svoltano a destra, è stato risolto mediante un esperimento per cui i microscopi non erano necessari. I ricercatori avevano individuato un centinaio di salmoni proprio sopra la biforcazione di un grosso affluente. Tutti portavano un segno che ne facilitasse l'identificazione e una cinquantina di essi erano stati privati degli organi olfattivi. Assieme furono trasportati di nuovo sotto la biforcazione del fiume e lì liberati. Quelli dall'olfatto integro tornarono a girare a destra come prima, invece quelli privi di olfatto rimasero a lungo sconcertati ed alcuni finirono per prendere a sinistra, altri a destra.

Come fa un salmone a ricordarsi l'odore del luogo in cui è nato? I salmoni riconoscono le molecole del loro odore personale persino se sono mescolate fra miriadi di particelle diverse di odori, e questo perché la scia di un salmone porta con sé tracce di odore del materiale organico del luogo in cui fu prodotto.

Le ricerche in questa direzione sono iniziate nei luoghi in cui avviene la riproduzione, nel nostro caso in una tana dietro ad un'isola lacunare, in un punto di acqua ferma sotto la riva di un fiume e fra i sassi di un limpido torrente. I ricercatori osservarono la femmina mentre deponeva le uova ed il maschio che le fecondeva, per poi ricoprirle di sedimenti acquatici. Da lì a qualche settimana uscirono i piccoli salmoni e l'acqua cominciò a pullulare della loro presenza.

Se si prendono i pesciolini subito dopo la nascita e li si trasferisce in un altro ruscello, essi memorizzano gli odori di quest'ultimo luogo, e non di quello in cui sono nati. In poche parole, il ricordo di un odore non è genetico: essi non l'hanno ricevuto dai loro genitori, ma si è impresso in loro attraverso quello che hanno mangiato subito dopo la nascita, finché sono ancora piccoli.

Questa non è memoria cerebrale, bensì memoria molecolare, una memoria istintiva che risiede in ogni cellula del corpo, costruita da ciò che il pesce ha mangiato nelle sue prime settimane di vita. Questo meraviglioso meccanismo viene esercitato dagli enzimi proteici all'interno delle cellule e dagli ormoni che trasportano la « memoria » attraverso gli umori fluidi corporei per attivare gli organi e i muscoli.

Questa storia mi fa tornare in mente un racconto del libro di Okakura « Book of Tea » (Il libro del tè). A detta di Lu Wu, l'acqua di un ruscello di montagna è quanto di meglio ci possa essere; seguono, in ordine di eccellenza, l'acqua di fiume e l'acqua di sorgente.

Gli antichi distinguevano le diverse qualità di acqua, a seconda che fosse di ruscello, di fiume o di sorgente, in base all'odore. Oggigiorno possiamo sapere se si tratta di un'acqua di città o di montagna anche in base al sapore, per via degli additivi chimici sempre più usati. Nell'antichità, quando gli additivi chimici non esistevano, era possibile riconoscere i diversi tipi di acqua soltanto dall'odore. Se il nostro odorato fosse ancora acuto quanto quello dei nostri avi o quello dei salmoni, potremmo evitare di aggiungere delle sostanze chimiche all'acqua potabile, e quindi eviteremmo anche di inquinare le acque.

Ritornando ai salmoni, ora capisco come facciano a ritrovare il luogo d'origine. Ma subito dopo mi si presenta un altro interrogativo: come può l'odore del luogo d'origine attirare il salmone adulto? Siete capaci voi di rispondere? Non penso che la scienza possa risolvere questo interrogativo, così come non è in grado di spiegare perché ci si ammala

di cancro o di infarto e via dicendo.

E la ragione è che la scienza vuole capire la modalità dei fenomeni e non la loro causa. Solamente la filosofia di vita, ovvero il principio di yin e yang, può dare una risposta a tale interrogativo. Vi invito perciò a cercare di risolvere da soli questa questione, in modo da arrivare a capire l'importanza e il potere del pensiero yin-yang e, soprattutto, la bellezza della vita stessa.

Maggio 1977

## Perché i salmoni risalgono i fiumi? (II)

Dopo aver scritto l'articolo precedente, ho letto un altro capitolo dello stesso volume 'Acqua'. Fui attratto in particolare dal capitolo intitolato « Come mai i salmoni risalgono i fiumi? ». Con mia grande sorpresa, Platt non rispose all'interrogativo che si era posto; scrisse invece quanto ho detto in precedenza: « Tutte le più sofisticate tecniche scientifiche non riescono a trovare la ragione di alcunché nella vita. Attraverso di esse si riesce sì a determinare la struttura delle molecole, come nel caso del DNA, e il modo in cui funzionano, ma esse non spiegano affatto perché le molecole sono come sono. Nondimeno sono state scoperte delle leggi meravigliose che governano la vita, e gli organismi viventi sembrano avere senso ogni qualvolta li vediamo comportarsi conformemente a tali leggi ».

Fantastico! Il signor Platt aveva scritto seguendo una logica eccellente. Eppure, quanto scrisse in seguito mi deluse: « La legge che ci interessa in questo caso è quella tradizionale, concepita da Charles Darwin, secondo la quale le diverse specie sono il risultato della sopravvivenza attraverso la selezione naturale. In altre parole, i salmoni si sono evoluti da specie precedenti che sopravvissero a forza di superare i grandi ostacoli fisici che incontrarono per potersi riprodurre alla sorgente dei fiumi ».

Ancora una volta chi scrive torna a chiedersi: « Perché? ».

È senz'altro un pensatore: « Perché quindi i predecessori dei salmoni attuali hanno dovuto cimentarsi in tali sforzi per poter sopravvivere? Perché dovevano proprio riprodursi controcorrente? La risposta è che non erano certo obbligati a farlo. Avrebbero potuto andarsene nella direzione opposta e svanire in pieno anonimato fra le miriadi di pesci oceanici... ».

L'autore a questo punto, ha lasciato perdere la spiegazione del « perché », in quanto non riesce a pensare in termini di « perché », riesce invece a pensare in termini di « come », da buon scienziato qual'è. Platt cerca di spiegare come fanno i salmoni ad acquisire l'istinto di riprodursi a monte dei fiumi. Egli giunge alla conclusione che, durante l'evoluzione delle specie ittiche, durata qualche milione di anni, i salmoni hanno acquisito dei caratteri genetici che non permettono loro di fecondare le uova in acqua salata. Durante l'era glaciale, a detta dell'autore, le foci dei fiumi erano piene d'acqua dolce per via del ghiaccio che si scioglieva in continuazione. Dovevano quindi esserci tantissimi punti lungo la costa dov'era possibile attuare la riproduzione, cosa che evitava ai salmoni di risalire i fiumi. Man mano che i ghiacci si ritiravano però, i salmoni dovevano nuotare sempre più all'interno per potersi riprodurre. La sua spiegazione è eccellente, tuttavia non arriva a spiegare il come o il perché i salmoni abbiano acquisito tali geni che non permettono loro di fecondare le uova in acqua salata.

Finora non ho mai letto un libro né conosciuto qualcuno che abbia risposto a questa domanda: perché i salmoni risalgono i fiumi per riprodursi? Come ho scritto anche prima, lo scienziato ha rinunciato a trovare una risposta, limitandosi a descrivere come facciano i salmoni a risalire i fiumi per riprodursi.

Non è forse questa una grave limitazione da parte della scienza e soprattutto della medicina? Di recente, la scienza in generale e la medicina in particolare hanno fatto dei progressi enormi. Tuttavia il loro progresso è consistito nell'apprendere il « come » dei fenomeni, ma non nello scoprirne il « perché ». Ora si sa come andare nello spazio o sulla luna; come far di calcolo più rapidamente che col proprio cervello o con un pallottoliere giapponese; come fare un trapianto di cuore o di fegato o di reni, e come operare un tumore maligno. Non ci si chiede mai però in primo luogo perché ci si ammala di cancro, o



di insufficienza renale, o di infarto. In altre parole, la medicina moderna usa solo delle cure sintomatiche. In realtà non è in grado di eliminare nessuna malattia. Si limita soltanto a scacciare i sintomi, mentre le cause profonde della malattia rimangono. Perciò, le persone malate che vengono curate con la medicina sintomatica rimangono malate della stessa malattia, o si ammalano di un'altra, riducendosi in condizioni ancora peggiori.

Per poter risolvere alcuni dei tanti problemi della vita, come gli infarti o il cancro, dobbiamo chiederci perché ci vengono queste malattie, prima ancora di capire come fare a curarle. Per poter rispondere al perché, dobbiamo innanzitutto conoscere le leggi che governano la vita. Dobbiamo capire come funziona la vita o com'è regolata. Ovvero, per poter capire la causa del cancro dobbiamo capire i principi della vita, la sua struttura, che è poi l'ordine dell'universo.

Nella filosofia orientale, la vita, la natura e l'universo sono mossi da due forze: yin e yang. La vita è una tela intessuta da due forze: l'espansione e la contrazione, la luce e l'ombra, il più e il meno, il polo positivo e il polo negativo, l'acidità e l'alcalinità, il maschio e la femmina, la pace e la guerra. L'interazione di queste due forze avviene secondo determinate regole che sono dette i principi della vita, o principi dell'universo. Se esaminiamo i misteri dell'esistenza alla luce di tali principi, possiamo rispondere a molti interrogativi. Per esempio, vi mostrerò come risolvere il mistero dei salmoni, usando il principio di yin e yang.

Prima di tutto, per poter rispondere al perché i salmoni risalgono i fiumi, dobbiamo chiederci perché i piccoli dei salmoni scendono verso l'oceano. Già qui si può applicare yin e yang. In base a questo principio, yin attrae yang e yang attrae yin. Tale legge risulta valida per tutti i fenomeni, nei campi della fisica, della chimica, della dietetica, della medicina, dell'economia, della politica, del matrimonio e di qualsiasi altra cosa possiate immaginare. Questa legge risolve il mistero dei salmoni. A questo punto però bisogna decidere alcune cose, se si intende usare yin e yang. I giovani salmoni sono yin o sono yang? I fiumi a monte sono yin o yang? E l'oceano è yin o yang? Una volta nell'oceano i salmoni sono yin o yang? Un uovo di salmone è yin o yang? Se si risponde correttamente a queste domande, il mistero dei salmoni può essere risolto attraverso un semplice ragionamento logico.

Per prima cosa si pensi alle uova di salmone, chiamate « caviale », che costituiscono un piatto prelibato, servito nei migliori ristoranti. Si tratta di piccolissime uova rotonde, rosse, compatte e saporite. Quindi yang. Sono talmente yang da respingere l'ambiente oceanico, yang a sua volta, perché salato e continuamente in movimento, secondo la legge per cui gli uguali si respingono. I salmoni devono cioè trovare dei luoghi yin per deporre le proprie uova. Questo è il motivo per cui risalgono i fiumi, dove l'ambiente è yin, in quanto freddo, calmo e ad altitudine elevata. I piccoli salmoni che fuoriescono dalle uova così yang sono yin, sebbene posseggano una forte potenzialità yang.

Ecco perché i giovani salmoni (yin) sono attratti dall'oceano (yang); ed eccoli quindi intraprendere il viaggio verso l'oceano, che è yang. Il giovane salmone deve superare molte difficoltà nel fiume prima di raggiungere l'oceano. Ciò significa che durante il viaggio i più forti sono diventati alquanto yang, cioè ancora più forti, mentre i deboli cioè i più yin, sono stati man mano eliminati. I sopravvissuti cresceranno fino a raggiungere l'età adulta nell'oceano. L'acqua fredda, le onde forti, gli attacchi da parte dei pesci più grossi, le tempeste e mille altre difficoltà naturali che i salmoni si trovano a dover affrontare, li rendono forti e yang. Nel giro di quattro anni i salmoni diventano così yang da sentirsi attirati dall'acqua tranquilla e yin di alta montagna. Il luogo yin che più li attrae è quello in cui sono nati. Di questo luogo, i profumi, gli odori dei cibi, le immagini di sassi, alberi ed acque sono ben impressi nella loro memoria, ed esercitano un notevole potere d'attrazione su di loro. Il loro istinto più profondo li guida verso quel luogo dove sanno di poter deporre le uova.

Durante tutto il viaggio non mangiano, diventando così ancor più yang, cosa che li fa desiderare maggiormente di raggiungere lo yin del fiume a monte. Una volta giunti a destinazione, depongono le uova, anche in questo caso motivati dalle forze naturali di yin e yang. Cedendo alla natura la loro qualità più yang, le uova, i salmoni diventano yin,

perdono le scaglie, si adagiano sul fondo del torrente per poi svanire nell'acqua.

Quindi la vita di un salmone è un tipico esempio di fenomeno yin-yang. Vi invito a pensarci sopra. Forse che la nostra vita non è simile a quella dei salmoni? Dal punto di vista macrobiotico, il salmone è uno dei cibi più yang, e per di più è squisito! Grigliato, fritto o al forno, costituisce un pasto eccellente, se lo accompagniamo con dei ravanelli, dello zenzero o del limone. Il salmone comperato nei negozi è in genere meno saporito perché meno fresco. Ma se lo pescate direttamente dall'oceano o da un fiume, il suo sapore sarà indimenticabile.

## Masticare è tornare a Dio

Un giorno uno studente dell'Istituto Vega mi domandò perché abbiamo perduto la capacità di selezionare i cibi buoni in modo naturale, al punto che dobbiamo decidere con un ragionamento (per esempio usando il concetto di yin e yang) quali siano i cibi più adatti per noi. Quando, in passato, si mangiava in modo corretto e naturale, le persone avevano automaticamente il giudizio che consentiva loro di distinguere i cibi buoni da quelli meno buoni.

E allora perché hanno cominciato a mangiar male quando ancora avevano un buon livello di giudizio?

La mia risposta è stata la seguente:

In passato, gli alimenti fondamentali venivano coltivati sul posto e consumati in stagione. Perciò, qualsiasi cosa si mangiasse, si restava in armonia con l'ordine naturale. Ciò migliorava o conservava la capacità di scegliere gli alimenti migliori a livello intuitivo, ma la indeboliva al tempo stesso a livello conscio, e questo perché non c'era bisogno di domandarsi quali cibi fossero migliori. Poi si sviluppò il commercio dei cibi. Le derrate poterono essere trasportate a grandi distanze (si uscì in questo modo dall'ordine spaziale originario) e, grazie alla diffusione dei mezzi di refrigerazione e conservazione in genere, queste vennero anche consumate fuori stagione (violando qui l'ordine temporale).

L'industria ha contribuito a sua volta ad accrescere questo disordine alimentare. Per prolungare la conservazione dei prodotti in scatola si è cominciato ad aggiungervi delle sostanze chimiche. Allo scopo di dare agli alimenti un aspetto sempre fresco, tenero, e sapido si è fatto ricorso ai coloranti e ad altri additivi chimici. In agricoltura, hanno preso piede i fertilizzanti e gli insetticidi, che hanno consentito ai coltivatori di non rimetterci troppo in caso di cattivi raccolti, e quindi di aumentare i loro profitti. Di conseguenza non si trovano ormai quasi più cibi naturali nella nostra società moderna, e per di più, abbiamo perso il retto giudizio nello scegliere i cibi migliori anche a livello intuitivo. Forse vi è capitato di conoscere qualcuno che non riusciva a smettere di mangiare roba dolce, pur essendo tanto yin da non aver affatto bisogno di zucchero. Il fatto è che, in un caso del genere, la capacità di selezionare i cibi migliori si è del tutto ottenebrata e distorta.

Per questo motivo, di recente si è avuto lo sviluppo degli studi sulla nutrizione, nell'ambito dei quali ci si è serviti anche del concetto di yin e yang per facilitare la scelta dei cibi migliori. Ma tali studi esprimono un livello intellettuale di giudizio. Quando il nostro livello intuitivo di giudizio è ottenebrato o distorto, possiamo trovare difficoltà nella scelta dei cibi per il sopraggiungere di voglie impellenti o del desiderio di violare le regole dietetiche. Per riuscire a migliorare la nostra capacità di selezionare gli alimenti più adatti seguendo l'intuizione, dobbiamo continuare a mangiare dei cibi di buona qualità per un periodo piuttosto lungo. In altre parole, per continuare a mangiare i cibi giusti abbiamo bisogno di sviluppare un forte giudizio intuitivo: è un circolo vizioso.

A mio avviso, esiste solamente un altro modo per migliorare il nostro giudizio: la masticazione. Masticare bene contribuisce ad avere un giudizio selettivo nei confronti del cibo, sia a livello conscio che inconscio. Con la masticazione i cibi vengono ridotti allo stato liquido. Questo è un fatto importantissimo perché, durante la digestione, avviene una reazione chimica in forma liquida. Se mastichiamo bene, i cibi vengono impastati con la saliva, provocando una reazione chimica a livello delle papille gustative, che ci consente di stabilire il sapore di un dato cibo, sia esso dolce o salato, amaro o acido, ecc. Se non mastichiamo bene, intacchiamo solo la superficie degli alimenti che mangiamo, e quindi li

gustiamo solo parzialmente. Quando mastichiamo bene, ogni parte del cibo viene ridotta allo stato liquido, cosa che ci consente di gustarlo pienamente. In questo modo, ci è possibile distinguere gli alimenti naturali da quelli artificiali o trattati con sostanze chimiche. Se sottoposti alla prova di una buona masticazione, gli eventuali additivi chimici risulteranno sgradevoli al palato, mentre i cibi naturali diventeranno sempre più buoni man mano che li si mastica. Alimentarsi in modo macrobiotico, significa a mio parere mangiare cibi che con la masticazione diventano sempre più dolci e squisiti.

Ma l'importanza di masticare bene non si ferma qui. Masticare è come meditare e cantare preghiere, però senza parole. Quando mastichiamo, il nostro subconscio è totalmente impegnato nell'azione di masticare, proprio come avviene con la meditazione cantata. Questo sottrae la coscienza al controllo del subconscio. (Infatti la nostra coscienza è quasi sempre sottoposta all'influsso del subconscio). Quando la coscienza, che è una funzione del nostro ego, si libera dalla funzione del subconscio, abbiamo una grande occasione per metterci in contatto con la coscienza cosmica od universale: l'illuminazione o « satori ». Masticare bene significa ritornare a Dio. A questo pensavano gli antichi giapponesi quando crearono la parola « masticazione ». « *Kamu* » in giapponese significa masticare e « *Kami* » significa Dio.

Quando diventò un'abitudine masticare poco e in fretta, gli uomini cominciarono a mangiar male, nonostante avessero ancora un buon giudizio a livello intuitivo.



## Occhi orizzontali, naso verticale

Circa 750 anni fa, in Giappone esistevano parecchi ordini diversi di monaci buddisti. Fra essi va ricordato il fondatore della setta Soto Zen, di nome Dogen. Era nato il 2 gennaio 1200 da nobile famiglia. Ancora piccolo perse entrambe i genitori. Questo fatto lo sconvolse a tal punto da fargli perdere ogni interesse per i beni terreni, quali fama, ricchezza o posizione sociale. A tredici anni, mentre viveva in casa di uno zio sul Monte Hiei, nei pressi del famoso tempio Euryaku-ji, Dogen decise di farsi monaco. Studiò a fondo il buddismo. Sorse ben presto in lui un tormentoso interrogativo a cui nessun maestro riusciva a dare una risposta. Si domandava perché si dovesse studiare tanto, quando il Buddismo insegna che la Natura dell'uomo è già di per sé Buddha.

Per riuscire a risolvere questo problema, Dogen lasciò il monastero di Monte Hiei per recarsi a quello di Kenninji, dove diventò allievo del maestro Myozen (1184-1225), della setta Rinzai Zen e successore di Eisai. Non riuscendo nemmeno lì a trovare una soluzione al suo problema, chiese di poter accompagnare il suo maestro in un viaggio in Cina. Nella primavera del 1223 lasciarono il Giappone; in aprile arrivarono in un porto cinese, e lì ebbe la sua prima lezione di Ch'an (Zen).

Un giorno un vecchio monaco venne a bordo dell'imbarcazione su cui Dogen viveva, per comperare dei funghi. Il monaco era infatti cuoco in un monastero zen. Dogen gli chiese di rimanere a cena da loro, affinché potessero parlare di Zen, ma il vecchio monaco rifiutò l'invito di Dogen, dicendo che il giorno dopo avrebbe dovuto cucinare il pranzo al monastero e che non voleva perdere questa opportunità per nessuna ragione, poiché la cottura dei cibi era proprio l'oggetto dei suoi studi. Dogen si sorprese di una simile risposta e gli disse, con aria di superiorità: « Tu dici che stai studiando come cucinare? Perché non ti dedichi piuttosto alla meditazione o allo studio dei libri? Perché ritieni che cucinare sia tanto importante? ».

Il vecchio monaco rise e disse: « Sei proprio un giovane studente forestiero! È un vero peccato che tu non riesca a capire cosa significhi studiare. Se vuoi sapere il perché vieni a farmi visita al tempio e te lo dirò ».

A questo punto a Dogen si presentò un altro quesito: « In che cosa consiste lo studio per un buddista? ». Per saperlo si recò in visita da diversi maestri. Durante il suo pellegrinaggio, seguì ed approfondì la scuola di Ts'o Tung (Soto Zen) presso il maestro Ju Ching. Rimase altri due anni con Ju Ching e nel 1227 rientrò da solo in Giappone. Quando ritornò dalla Cina non portò niente con sé, contrariamente all'usanza dei Buddisti di riportare in patria un sacco di « sutras » e di oggetti sacri. Disse invece alla gente che lo interrogava: « In Cina ho imparato una sola cosa, e cioè che gli occhi sono orizzontali e che il naso è verticale ».

Molti hanno cercato di dare una spiegazione a tali parole. La mia è questa: Le sue parole sono una risposta alla domanda « Cos'è la natura del Buddha? ». « Gli occhi sono orizzontali e il naso è verticale » è la Natura del Buddha, o, più precisamente, una manifestazione della natura di Buddha.

Lo studio del buddismo serve a rendersi conto proprio del fatto che noi tutti abbiamo dentro di noi la Natura di Buddha, ovvero che non siamo altro che la Natura stessa di Buddha. Dal punto di vista del principio macrobiotico, la posizione orizzontale è yang e quella verticale è yin. È come dire quindi che il nostro corpo si manifesta attraverso yin e yang. In altre parole, la Natura di Buddha si manifesta in fenomeni o forze di tipo yin o yang. La natura di Buddha è il Tao, la causa prima della Natura, che si suddivide in yin e yang

secondo gli insegnamenti di Lao Tse.

Molti studiosi ritengono che il Ch'an (lo Zen cinese) abbia subito l'influsso del Taoismo. Per cui non è fuori luogo supporre che anche Dogen abbia risentito di tale influsso. In questo caso, le sue parole sono l'espressione esoterica del principio yin-yang, che è presente in tutte le religioni e mitologie antiche. Per esempio, nel Buddismo c'è la doppia croce uncinata, nel Cristianesimo la croce, nel Giudaismo i triangoli incrociati e nel Taoismo il *tamoe* (simbolo dello yin-yang).

Un'altra cosa che Dogen portò in Giappone dalla Cina fu la risposta alla domanda posta al monaco sulla barca, poco dopo il suo arrivo. Aveva capito che la vita di ogni giorno costituisce l'oggetto dello studio buddista. Tale è il principio fondamentale della scuola Zen, che sottolinea l'importanza della pratica quotidiana nei confronti della ricerca mentale di illuminazione interiore. È proprio questo aspetto pratico dello Zen che spiega come mai un gran numero di intellettuali, di artisti, di uomini d'affari e persino di politici del Giappone si siano sentiti tanto attratti dallo Zen. Di questo si è occupato Robert Linssen nel suo libro eccellente, intitolato « Zen, the Art of life » (Zen, l'arte della vita). Secondo Linssen, « lo Zen ci chiede di dare il massimo in qualsiasi cosa si intraprenda. La realtà è quella di dove ci si trova di momento in momento. Il fattore che determina l'auto-realizzazione del proprio essere dipende dall'atteggiamento mentale con cui si affrontano il lavoro e il riposo quotidiani. Il tipo di lavoro è una questione secondaria, in quanto qualsiasi avvenimento o sensazione ci si trovi a vivere è un'occasione potenziale per raggiungere il « satori » ».

Di conseguenza, quando Dogen portò in patria lo spirito dello Zen, tutta la cultura giapponese dell'epoca risentì di questo influsso. Linssen ne dà la seguente spiegazione: « La spiritualità dello Zen viene espressa in modo pratico attraverso le differenti arti, quali la disposizione dei fiori (ikebana), e dei giardini giapponesi, la pittura, ed inoltre la scherma, il judo, l'aikido ed usanze quali la cerimonia del tè. Linssen afferma inoltre: « Per poter capire le origini psicologiche del judo e dell'aikido ed il loro collegamento con lo Zen ed il Taoismo, occorre ricordare che la vita spirituale dei Giapponesi è stata fortemente influenzata dalle filosofie cinesi, e dallo Ch'an (Zen) in particolare ». I seguenti aforismi di Lao Tse aiuteranno il lettore ad intuire lo spirito del « Tao Te Ching », che ha ispirato i maestri di judo e di aikido:

— La morbidezza trionfa sulla durezza, la debolezza trionfa sulla forza.

— Quel che è malleabile è superiore a quello che non lo è.

Per concludere, Dogen è stato l'unificatore di Buddismo e Taoismo e tale sintesi è presente in tutte le arti giapponesi, così come nello stile di vita di questo paese: per esempio nella medicina giapponese od orientale, delle cui arti una è il Tao (Do) della cucina, in poche parole la cucina macrobiotica. Come studenti di macrobiotica abbiamo tra i nostri maestri Lao Tse, Buddha, Dogen ed altri buddisti Zen. Sono stati loro a porre quelle domande che ci insegnano il vero spirito della macrobiotica. Dai loro insegnamenti sono derivati i principi di base del modo di vivere macrobiotico.

La via che ognuno sceglie per realizzare o rivelare la propria natura di Buddha è il Tao, che a sua volta è manifestato dalle forze yin e yang. Per cui il fine della medicina orientale è quello di curare la malattia e di rivelare la Natura di Buddha di ogni individuo, la cui vita esprima amore, libertà e giustizia. Allo stesso modo, attraverso l'arte di cucinare, si raggiunge la realizzazione biologica e fisiologica della Natura di Buddha. Questo tipo di cucina è molto di più di una semplice tecnica volta a migliorare il sapore dei cibi: è un'arte che esprime amore, libertà e giustizia attraverso le forze yin e yang dei cibi.



## Guerre, pacifismo e alimentazione

Stiamo vivendo in un'epoca in cui, non solo in America, ma in tutto il mondo, le cose stanno prendendo una brutta piega. In un articolo apparso di recente sul « *San Francisco Examiner* » (14 luglio 1968), il giornalista Irving Bengelsdorf tracciava il quadro di una situazione paradossale dai tragici risvolti, riferendo che, mentre le Fondazioni Ford e Rockefeller cooperavano nel finanziare un programma di ricerca presso l'Istituto Internazionale di Ricerca sul Riso a Los Banos, nelle Filippine, volto a mettere a punto una nuova qualità di riso ad elevato rendimento per alleviare la fame nei paesi asiatici, nello stesso momento l'Aeronautica Militare era impegnata a distruggere i raccolti di riso nel Vietnam del Sud, spruzzandovi sopra diserbanti a base di arsenico. La cosa più tragica è che, sia il Vietnam del Nord che il Vietnam del Sud, con una popolazione di venti milioni di abitanti, pur venendo considerate nazioni povere e sottosviluppate, non stavano ancora morendo di fame. Il Vietnam del Sud poteva persino permettersi di esportare diversi milioni di tonnellate di riso all'anno. Nel 1964 comunque, a causa della guerra, molte risaie nel Vietnam del Sud erano state abbandonate o distrutte. Ora gli Stati Uniti esportano nel Vietnam del Sud circa 600 tonnellate di riso all'anno. Nessuno è in grado di stabilire l'entità dei danni a lungo termine arrecati alla vegetazione, alle coltivazioni e agli alberi da parte del nemico.

Perché l'America fa morire di fame una popolazione pacifica come quella del Vietnam del Sud e non fa lo stesso col Vietnam del Nord? Essere un paese sviluppato è forse sinonimo di poca razionalità? No, al contrario, dovrebbe esserlo di iperrazionalità. Come sottolinea ulteriormente Bengelsdorf nel suo articolo, il Ministero della Difesa degli Stati Uniti, in risposta alle critiche sempre più frequenti da parte del mondo scientifico, ha stanziato 60.000 dollari per il Midwest Research Institute di Kansas City per stabilire quali fossero gli effetti dei diserbanti adoperati in Vietnam. Bengelsdorf riporta le parole del Dott. Arthur W. Galton, professore di biologia a Yale, secondo cui gli studi e le ricerche attuali volte a stabilire le conseguenze ecologiche derivanti dall'impiego di diserbanti, in particolare in caso di massicce applicazioni, sono concretamente prive di attendibilità.

Un altro esempio di iperrazionalità della civiltà moderna è il « CBW » (Chemical Biological Warfare — Guerra chimico-biologica). Il settimanale « *Time* » riferiva in un articolo del 6 settembre scorso che il potenziale del CBW è stato esaminato da tutte le nazioni cosiddette civilizzate, dagli Stati Uniti a Taiwan, anche se i più attivi nel settore risultano essere gli scienziati sovietici. Di recente sono stati pubblicati molti libri su questo argomento: « *Unless Peace Comes* » (A meno che non venga la pace), scritto da sedici scienziati e studiosi di sei paesi diversi, mette in guardia contro i pericoli del CBW, affermando che in teoria si potrebbe « far fare un trip » ad una intera popolazione anche solo mettendo pochi chili di LSD negli acquedotti. Nel libro « *The Biological Time Bomb* » (La bomba biologica a tempo), lo scienziato inglese Gordon Rattray Taylor si preoccupa dell'eventualità di una guerra genetica: ad esempio il caso di una nazione che cerchi di indebolire gradatamente la popolazione di un'altra nazione, infettandola con potenti virus di laboratorio contenenti sostanze in grado di danneggiare le generazioni successive.

Non ci saranno più dei posti sicuri sulla terra nel prossimo futuro. Ci rimangono soltanto due alternative: o scegliere di evacuare il pianeta e trasferirci in massa su Marte o altrove, oppure cercare di arrestare questa civiltà caotica e trasformarla in una nuova. La prima scelta non servirebbe a nulla. Gli uomini ripeterebbero la stessa infelice esperienza. Fintanto che il loro giudizio superiore rimane offuscato, il giudizio più basso continuerà ad essere causa di paure e di meccanismi autoprotettivi (la « corazza » di cui parla Wilhelm Reich).

Molti pensatori socialisti hanno immaginato una società nuova, da attuarsi mediante l'adozione di riforme sociali; fra queste ricordiamo Thomas Moore, Robert Owen, Karl Marx, Nikolai Lenin, Charles Fourier, Saint-Simon, il Mahatma Gandhi e Mao Tse Tung, che sono soltanto alcuni fra i riformatori sociali più conosciuti. La Russia, l'America, la Cina e l'India dei giorni nostri sono il risultato di tali riforme. Eppure tutte le nazioni registrano un incremento collettivo della paura, delle malattie, dell'incertezza, dei conflitti, della povertà, dei crimini, degli omicidi delle guerre, della segregazione e dell'odio. Sono molti gli scienziati e gli studiosi che stanno cercando di trovare delle soluzioni a questi problemi.

Nel testo: « *The Direction of Human Development* » (La direzione dell'evoluzione umana, Hawthorn), Ashley Montagu dichiarava: « Attualmente l'ostacolo maggiore sul cammino del progresso umano non è costituito dalla bomba atomica o da quella all'idrogeno o da altri ostacoli esterni, quanto dall'ego caotico degli stessi esseri umani. Non è necessario che l'uomo tema punizioni divine per poter amare. L'amore è un fatto di natura, ed è anzi il più importante fra i fenomeni naturali. L'amore è e dovrebbe essere la più naturale delle religioni per tutti gli esseri umani. Chi è stato cresciuto per essere una persona amabile e piena d'amore potrà vedere il mondo soltanto sotto questa luce amorosa. La violenza sarà estranea alla sua natura, così come ora è una caratteristica acquisita dalla maggior parte del mondo civilizzato occidentale contemporaneo. Per la maggioranza delle persone, condizionate come sono oggi, l'amore e la violenza non sono incompatibili, anzi sono modi di fare perfettamente conciliabili tra loro, mentre, in realtà, la violenza non solo è contraria alla natura fondamentale dell'uomo, ma le è persino nemica ».

Montagu è nel giusto quando dice che l'amore è un fatto di natura; non è tuttavia in grado di risolvere il problema della violenza e del caos che regnano nel mondo attuale. Perché? Perché confonde l'amore supremo con l'amore dei sensi e dei sentimenti. L'amore sentimentale per l'ego o per la propria razza è destinato a produrre odio da parte degli altri. Ohsawa diceva che questo tipo di amore è sinonimo di odio, che rende nemici gli amici. Fintanto che rimarremo al livello dell'amore sensoriale o sentimentale, la violenza nel mondo non cesserà mai.

Come possiamo arrivare all'amore supremo? Io penso che ogni uomo abbia in sé l'amore supremo che però viene soffocato dall'amore sensuale e sentimentale, in quanto i livelli più bassi d'amore sono anche più forti ed intensi. Per cui, quello che dobbiamo fare è scoprire l'amore supremo a partire da questi livelli inferiori, comprendendoli e distinguendoli chiaramente. Una netta distinzione fra il livello più elevato e quello meno elevato d'amore si può ottenere attraverso dei metodi di educazione mentale, come stanno facendo molti gruppi religiosi. Nondimeno, le condizioni mentali di un individuo dipendono dal cibo; all'alimentazione va dunque prestata un'attenzione particolare: questa è la ragione per cui molte religioni prevedevano istruzioni riguardanti la dieta.

In base alla nostra esperienza e ad altre ricerche parallele ed opposte, la carne risulta essere il cibo della violenza. È comprensibile che ci sia tanta violenza in questo paese, in cui il consumo pro-capite di carne risulta essere fra i più elevati del mondo. Le statistiche ci dicono che l'americano medio, nel 1962, ha consumato circa kg 80 di cereali, kg 52 di verdure e 107 kg di carne \*. Quel che è peggio è che tanta carne è « morta, morente, ammalata e inferma », secondo Ralph Nader, che così schiettamente si esprimeva in un articolo dell'ottobre del 1968 apparso su « *Playboy* ». Quel che afferma è a dir poco sconvolgente, oltre ad esser molto simile a quanto scriveva Upton Sinclair nel 1906, in *Jungle*. « Nader diceva che questo libro (*Jungle*) ha contribuito non poco all'attuazione dell'« Inspection Act » (Legge sul controllo) del 1906, che stabiliva l'obbligo, da parte delle autorità federali, di ispezionare regolarmente i macelli. Oggi, tuttavia, le condizioni dell'industria della carne sono in gran parte peggiorate. Il consumatore non può più fare affidamento sui propri sensi per via dell'« adulterazione chimica » e della surgelazione dei prodotti, e di conseguenza gli americani stanno mangiando parecchia carne di qualità scadente ».

\* Vedi nota sui Consumi Italiani a pag. 101.



te". È chiaro che mangiare tali cibi non fa soltanto ammalare i singoli, ma infetta comunità intere, rendendole terreno fertile per rivolte, crimini violenti e paura collettiva.

Sempre assente dai piani di tutti i pacifisti o dei pensatori utopisti è la considerazione dell'alimentazione quotidiana. Se non ci sarà un cambiamento di tendenze in ciò che si mangia ogni giorno, né l'America né, per quanto riguarda quest'argomento, il resto del mondo troveranno mai un posto sicuro in tutto l'universo. Siamo destinati ad estinguerci. Questo non significa che mangiando il cibo giusto si potrà risolvere il problema tutto d'un colpo. Intendo dire invece che mangiare il cibo giusto ci aiuterà a raggiungere l'amore supremo.

Mangiare correttamente non sempre porta con sé l'amore supremo, tendiamo infatti ad essere sconsiderati, invidiosi, critici e pieni di risentimento anche quando mangiamo bene. Dobbiamo in questo caso ammettere queste nostre debolezze umane con tutta franchezza ed umiltà. Solo se ammettiamo umilmente i nostri limiti ed egoismo, il nostro amore sessuale e sentimentale, potremo ammettere ed accettare le stesse cose negli altri e quindi essere capaci di comprenderli tutti. Questo è l'amore supremo. Non potremo mai raggiungere con facilità l'amore supremo se non ci autodiscipliniamo attraverso un'alimentazione appropriata e l'autoriflessione (preghiera). « Solo la conoscenza biologica e fisiologica della costituzione dell'Universo Infinito può salvare gli uomini dalla più grave delle malattie: un basso livello di giudizio — causa di tutte le malattie, inclusa la guerra termoneucleare ». (George Ohsawa, *The Atomic Age — L'Era atomica*).

Il mio augurio più sincero a tutti i nostri amici è questo: dopo aver raggiunto la salute, fate procedere il vostro amore verso mete più elevate, attraverso l'umile autoriflessione sulla vostra limitatezza e sul vostro carattere egoistico e sentimentale. Irradiate il vostro amore, fatto di gioia, fiducia e altruismo, a quante più persone vi sia possibile e al più presto. Allora potrete convincere la gente che il modo di vivere macrobiotico porta la pace nel mondo, una pace che porterà a termine la rivoluzione sociale attraverso la rivoluzione individuale.

A questo punto abbiamo una rivoluzione di più alto livello da portare avanti, se vogliamo sopravvivere come razza umana: è la difficoltà più grande che l'umanità abbia mai dovuto affrontare. La nostra più grande gioia sta dunque nell'unirci per adempiere questa dignitosa missione.

## Perché il Vietnam ha vinto la guerra?

I Nordvietnamiti hanno mostrato al mondo intero che una massiccia macchina da guerra, fatta di mezzi tecnici sofisticati, armamenti modernissimi, miliardi di dollari spesi per quantità enormi di bombe, defolianti e napalm, non può distruggere una minuscola nazione, le cui uniche armi sono un pò di riso integrale ed una conoscenza intuitiva di yin e yang. Stiamo scoprendo a spese di molte vittime che la forza e il potere non regnano supremi in questo universo. La forza militare occidentale, simile al gigante Golia, è grande e ingombrante. Un Davide orientale, senza protezione alcuna e senz'armi all'infuori di una piccola fionda e di alcuni sassolini, dotato però di un corpo agile e flessibile, di uno spirito indomito e di chiarezza d'intenti, può superare Golia con tutta la sua corazza e le sue armi sofisticate.

Flessibilità, resistenza, capacità di giudizio supremo, intuizione e facilità ad adattarsi a qualsiasi situazione costituiscono le armi più potenti in guerra. Tali capacità sono la naturale conseguenza del consumo dei cibi che donano resistenza e allo stesso tempo flessibilità: riso integrale e verdure.

Dal punto di vista fisiologico, i Vietnamiti devono essere molto sani, perché il consumo di zucchero nel loro paese è uno dei più bassi fra i paesi civilizzati.

In base alle teorie nutrizionali moderne, lo zucchero risulta essere un cibo nutriente; tuttavia, la nostra esperienza e quella di molte altre autorità in campo dietetico ci portano ad avvertire fortemente questa concezione. Il dottor John Yudkin, responsabile del reparto di medicina dietetica del « Queen Elisabeth Hospital » di Londra, uno dei migliori centri medici inglesi, ha rilasciato a « *The Enquirer* » la seguente dichiarazione: « Non ho dubbi sul fatto che esista un legame fra lo zucchero ed alcune malattie gravi. Gli scienziati cominciano a trovarsi sempre più sovente d'accordo nel ritenere lo zucchero uno degli agenti principali responsabili di malattie gravi quali la trombosi coronarica ed il diabete... Lo zucchero raffinato è talmente pericoloso per la salute che se ne dovrebbe limitare l'uso per legge, come avviene per i narcotici », afferma l'illustre medico nonché biochimico. « Per quanto mi riguarda metterei lo zucchero completamente fuori legge, se fosse necessario », ha continuato. « Così come la legge riconosce che la cocaina fa male, dovrebbe avere qualcosa da ridire anche sullo zucchero... Non è abbastanza limitarsi a lanciare degli allarmi. Il solo risultato che si ottiene se si dice alla gente che lo zucchero può farli morire di attacco alle coronarie, è di farli esclamare: « O poveri noi!, che peccato! », mentre allungano la mano verso la zuccheriera ».

Il dottor Yudkin afferma inoltre che vietare la produzione di zucchero « risulterebbe essere più attuabile di quanto non possa sembrare a prima vista. Non si avrebbero i problemi relativi al contrabbando che si sono avuti col proibizionismo dell'alcool. È infatti relativamente facile produrre del gin in casa propria. Ma raffinare lo zucchero è un processo altamente sofisticato che il contrabbandiere dietro l'angolo non potrebbe affrontare ».

Ha parlato inoltre delle sue conclusioni sui pericoli degli zuccheri raffinati derivate da un ampio lavoro di ricerca personale, riguardante la relazione fra alimentazione e disturbi coronarici. « Lo zucchero raffinato venne introdotto nell'alimentazione umana solamente 200 anni fa » e prima di allora la trombosi coronarica era praticamente sconosciuta. « Dal punto di vista biologico, l'uomo non ha avuto il tempo di trasformarsi in un consumatore di zucchero ». Ma malgrado ciò, continuava il dottor Yudkin, l'americano medio consuma circa kg 50 di zucchero all'anno, ovvero 25 volte più zucchero in due settimane di quanto i nostri predecessori non assumessero (sotto forma di frutta e di altri pro-



dotti zuccherini naturali) in un anno.

« Lo zucchero, come gli amidi, viene scomposto dal fegato, che secerne colesterolo e trigliceridi. Sono grassi questi che tendono col tempo a formare dei depositi attorno al cuore e alle arterie. Le molecole di zucchero sono più piccole di quelle dell'amido e quindi vengono scomposte dal fegato con maggiore facilità. È proprio perché sono più piccole che si trasformano più facilmente in grassi. Non ci sono dubbi circa il collegamento esistente fra il consumo di zucchero e un elevato livello di colesterolo e trigliceridi nel sangue.

Confrontando le abitudini alimentari dei ricchi con quelle dei meno abbienti, parallelamente alle statistiche sulle malattie cardiache, vedremo che i paesi più ricchi consumano più zucchero e sono più soggetti ad avere disturbi cardiaci.

Non c'è alcun bisogno di consumare zucchero, se non per il gusto piacevole a cui ci siamo abituati. Tutto lo zucchero di cui il corpo umano ha veramente bisogno può provenire da altre fonti alimentari naturali, fra le quali ad esempio la frutta, spiega ancora il medico.

Un primo passo verso l'eliminazione del problema sarebbe, a suo avviso, « mettere una tassa pesantissima sullo zucchero, come fanno certi paesi sulle sigarette. Anche se questo si limiterebbe a ridurre il consumo solamente per 3/4 o per metà, sarebbe sempre meglio di niente ».

L'effetto fisiologico più importante provocato dallo zucchero fu dimostrato nel corso di un esperimento condotto da un chimico giapponese, il dottor Chishima.

Secondo Chishima, i globuli rossi del sangue umano vengono distrutti con l'aggiunta di appena lo 0,9% di zucchero. Per cui, lo zucchero non è soltanto un ladro di sostanze nutritive, in quanto sottrae vitamine preziose, ma è un vero e proprio distruttore del nostro organismo. Una volta andati distrutti i globuli rossi, le nostre esigenze nutritive non saranno più soddisfatte pienamente. Il nostro sistema immunitario verrà distrutto ed è scontato che i consumatori abituali di zucchero saranno molto più vulnerabili alle malattie rispetto a chi non ne consuma.

Partendo dal principio macrobiotico di yin e yang, Ohsawa era arrivato a dare l'allarme sui pericoli dello zucchero già cinquant'anni fa. Ohsawa diceva che lo zucchero è almeno cento volte più yin dell'acqua. Sarebbe sufficiente che molti ammalati smettesero di prendere zucchero per sentirsi subito meglio. Non ci sono parole per esprimere la stupidità di chi non riesce a rinunciare allo zucchero.

Credo fermamente che lo specchietto che segue provvederà a spiegare esaurientemente perché il Vietnam ha vinto la guerra senza ricorrere ad armi terribili contro il paese più forte del mondo, gli Stati Uniti.

#### CONSUMO DI ZUCCHERO PRO CAPITE ALL'ANNO

NAZIONE	1961 (Kg)	1964 (Kg)
Vietnam del Nord	0,6	1
Corea del Nord	1,8	1,8
Corea del Sud	2,8	1,3
Cina popolare	3,8	2,8
Vietnam del Sud	4,5	4,6
Formosa	11	11
Giappone	16	17
Germania Occ.	32	33
URSS	37	36
USA	48	46
Svizzera	54	43
Gran Bretagna	55	52
Danimarca	56	55
Irlanda	61	59

## Suoni ed attività cerebrale

I Giapponesi pensano che tutto in natura possa esprimersi attraverso la voce, persino le cose cosiddette inanimate, come i fiumi, gli alberi e le montagne. L'uomo è comunque di gran lunga superiore nel campo della comunicazione vocale rispetto agli altri animali, alle piante o alle cose. Pavlov definiva le parole il secondo sistema di comunicazione, considerando al primo posto la forma e il colore. Il secondo sistema richiede una più elevata attività cerebrale rispetto al primo e perciò risente in maniera maggiore delle condizioni fisiche di stanchezza, sonnolenza od esaurimento. Quando si dorme il secondo sistema cessa di funzionare, ma non il primo.

Come fanno le parole ad esprimere i nostri pensieri, i nostri sentimenti e le nostre emozioni? Ogni minima alterazione elettrica e chimica nel nostro cervello determina pensieri, sensazioni ed emozioni che a loro volta attivano il sistema nervoso, il quale fa agire i muscoli della bocca. Le parole sono prodotte dalla coordinazione dei movimenti dei muscoli della bocca con l'espiazione dell'aria. Dal punto di vista fisiologico, la voce è controllata dalla corteccia cerebrale e dal corpo calloso. Quando udiamo delle parole, nella parte corrispondente del nostro cervello si determina lo stesso tipo di stimolo. Attraverso tale tipo di stimolazione cerebrale, ci è possibile riprodurre pensieri, sensazioni ed emozioni analoghi a quelli originati in un altro cervello. Questo è il processo con cui le parole o le voci riescono a trasmettere i pensieri, le sensazioni e le emozioni.

Ogni parola è fatta di vocali e di consonanti, ma le prime sono predominanti nelle parole. Per produrre le vocali, si espira dall'addome, mentre le consonanti sono suoni prodotti soltanto dai movimenti della bocca.

Ne risulta quindi che in qualsiasi lingua o linguaggio, le vocali sono alla base delle parole. In altre parole, ogni linguaggio consiste di cinque vocali: A E I O U. In giapponese, A si pronuncia ah, E-eh, I-li, O-oh, U-uuu.

Quando si vogliono produrre questi suoni bisogna attivare una particolare regione del cervello. Più specificatamente, il suono A risulta dal funzionamento del lobo frontale, il suono E dal lobo parietale, la I dal lobo centrale, la O è il risultato delle funzioni del lobo temporale e del cervelletto; ed infine la U proviene dal corpo calloso e dal tronco spinale.

In poche parole, ogni qual volta emettiamo il suono A, stimoliamo il lobo frontale; così come, quando udiamo il suono A, è sempre il lobo frontale ad essere stimolato.

Inoltre, ogni vocale stimola la parte corrispondente del cervello che dà luogo a determinati pensieri, sensazioni ed emozioni.

Per esempio, il lobo frontale rivela le funzioni più elevate della capacità cerebrale, quali l'astrazione, le aspirazioni, l'immaginazione, la meraviglia e la gratitudine. Il lobo parietale è invece collegato all'intelletto, all'identificazione e al giudizio. Il lobo centrale, a sua volta è associato alla percezione sensoriale. Il lobo temporale e il cervelletto sono collegati alle emozioni, alla volontà e all'azione. Il corpo calloso, il mesencefalo e il tronco spinale vengono associati alle attività meccaniche intuitive e autonome.

Il giudizio relativo all'astrazione, all'aspirazione, all'immaginazione, alla meraviglia e alla gratitudine viene rafforzato o stimolato emettendo od udendo il suono A. Nel Sanscrito, la A è una forza primaria di vita. Per la setta buddista Shingon, la meditazione AJI (Parola, in giapponese) fa concentrare sul significato della A. Nella lingua inglese l'articolo « a » (un) significa meraviglia e desiderio. L'articolo inglese « a » ha senz'altro origine da un moto di meraviglia; mettiamo che una persona affamata trovi « un » pane (« a » bread) sul tavolo e dica: « Oh, "un" panel » (« a » bread) anziché dire: « Oh « il » pa-



## Il taglio delle sequoie

ne », (« the » bread). Infatti « il » (the) ha il suono « I » che corrisponde ai sensi. In altre parole, « il » pane significa che il pane contiene un certo sapore, un odore e una forma che lo distinguono da altri pani. Per cui, la percezione sensoriale viene rafforzata quando si pronuncia il suono « I ». Il suono « E » si collega all'identificazione, all'intelletto e alla memoria, e quindi tale livello di giudizio viene potenziato emettendo il suono « E ». Il suono « O » fa riferimento alle emozioni, alla volontà e all'azione. Di conseguenza, pronunciare ad alta voce la « O » corrisponde ad un incitamento all'azione. Ecco perché gli animali carnivori ruggiscono o ringhiano prima di attaccare la preda. Il suono « U » è collegato alla intuizione e all'attività del sistema nervoso autonomo, che vengono rafforzate ogni qualvolta noi pronunciamo il suono « U ».

Ricapitolando:

A: Pronunciato a bocca aperta, quando esprimiamo sorpresa o ammirazione.

E: Lo pronunciamo quando, mentalmente, siamo alla ricerca di qualcosa.

I: Pronunciamo questo suono quando vogliamo descrivere qualcosa utilizzando degli aggettivi: in giapponese gli aggettivi finiscono quasi sempre per « I ».

O: È un suono d'azione. Gli animali predatori attaccano le loro vittime emettendo questo suono.

U: Questo suono è un suono di vita. Quando si avverte dolore si dice uu. In giapponese i verbi terminano quasi sempre in « u ». La desinenza regolare del verbo all'infinito è « u » e nel linguaggio familiare questa è « masu ».

Le lingue indiana e cinese sono ricche di parole in A e U. Sono quindi meno legate ai sensi e meno concettuali e più intuitive rispetto alle lingue occidentali, ricche di parole in E, che le rendono più analitiche e concettuali. La lingua giapponese contiene inoltre molti suoni in I e risulta perciò più dolce, sensibile e delicata: è di gran beneficio per gli orientali imparare le lingue occidentali e per gli occidentali quelle orientali.

Dopo esser stata resa pubblica la decisione di far tagliare delle sequoie selezionate nella nostra proprietà di Mirimichi, ho ricevuto numerose lettere da parte di amici e di membri della Fondazione, che si dichiaravano contrari alla cosa. Di conseguenza il Consiglio dei Direttori si è riunito per discutere l'argomento e consultare altre persone. Di seguito riporto i risultati della loro ricerca.

Tutte le argomentazioni contro il taglio delle sequoie e di altri alberi sono state considerate da due punti di vista: quello dell'uomo e quello dell'albero.

Dal punto di vista dell'uomo: l'uomo non può vivere senza tagliare alberi per soddisfare i propri bisogni, così come non può vivere senza mietere cereali o verdure per alimentarsi. Tuttavia, un disboscamento eccessivo può essere causa di sfaldamento superficiale del suolo, di mancanza di ossigeno e di altri fattori che rischiano di portare alla distruzione dell'ambiente naturale. Per cui è necessario trovare un equilibrio fra il tagliare e il non tagliare. Ed è esattamente ciò che vogliamo fare.

Quando si disbosca una foresta di sequoie, si verifica una proliferazione di giovani piante, molte di più di quanto il terreno possa portare a maturità. Questo è quello che è successo a Mirimichi, dove la maggior parte delle sequoie crescono nella parte orientale e settentrionale della proprietà, dove sono così fitte che persino gli animali faticano a passarci. Le sequoie costituiscono circa il 10% del patrimonio boschivo complessivo di tutta la zona. Ci limiteremo a tagliare soltanto gli abeti e le sequoie che superano il mezzo metro di diametro e che costituiscono circa il 3% di tutti gli alberi: riteniamo quindi che un disboscamento ragionato di questo genere non debba danneggiare né il suolo né l'ambiente.

Le sequoie più vecchie della proprietà hanno circa 60 anni. Il che significa che, circa 60 anni fa, venne fatto un altro taglio. Ci sono però circa 15 piante giovani che stanno crescendo da un paio di enormi ceppi di sequoia semibruciati. Sono alberi che hanno circa 30 anni e che fanno dedurre che alcuni alberi fra i più antichi furono bruciati in un incendio circa 30 anni fa. Una cosa del genere può ripetersi in occasione di un'estate molto calda, soprattutto perché gli alberi sono molto fitti. Un taglio « razionale », contribuisce invece a prevenire incidenti del genere, che comportano la perdita di tanti alberi pregiati, oltre a rendere più facile l'intervento dei pompieri.

Inoltre il taglio delle sequoie di troppo permetterebbe alla luce solare di raggiungere il suolo, cosa che incoraggerebbe la sua coltivazione da parte degli abitanti della zona. Questo vale naturalmente per la parte di bosco più vicina alle abitazioni. Verrebbe così facilitata anche la vita nella stagione invernale, in quanto si ridurrebbero l'umidità e il freddo, conseguenze di un'eccessiva densità di alberi che impediscono al sole di filtrare attraverso un fogliame troppo fitto.

Dal punto di vista dell'albero, eliminare gli alberi troppo fitti aiuta quelli che restano a crescere più in fretta, in quanto possono ricevere più acqua, più aria e più luce solare. Se non si fa il taglio, si corre il rischio di arrivare ad un'eccessiva densità, che farà morire gli alberi più deboli.

Dopo il disboscamento, la foresta sarà molto più sana e più forte. È un fatto, questo, ben risaputo in campo botanico e forestale. Gli uomini sono dei grossi egoisti, se considerano l'ecologia solo dal punto di vista dei propri bisogni, e non di quelli delle piante.

Ci sono degli americani che considerano la sequoia una pianta sacra, e operano la sua conservazione con religioso fervore. È un atteggiamento questo che è valido quando è in pericolo una foresta vergine di alberi centenari, soprattutto se è stato deciso di farne



un parco naturale. Ma da lì a dire che i boschi di sequoia non andrebbero mai tagliati mi sembra un atteggiamento molto simile a quello degli indiani nei confronti delle vacche sacre. A Calcutta, se una mucca si siede in mezzo alla strada, si ferma tutto il traffico per via della credenza popolare che vuole che le mucche non siano toccate o spostate in alcun modo. È un atteggiamento troppo estremo, dovuto al fraintendimento della sacralità di quell'animale.

In Giappone, il riso viene considerato un cereale sacro. Per questo ogni imperatore proclamava una festa nazionale in occasione del primo raccolto stagionale. Nondimeno la popolazione non aveva paura di tagliarlo, cucinarlo e mangiarlo. Il riso diventa prezioso quando lo si mangia. Lo stesso dicasi per il legno, che acquista valore quando l'uomo lo adopera, altrimenti la competizione fra gli alberi stessi ucciderà i più deboli prima che possano venir utilizzati dall'uomo. E questo non è certo il modo di trattare degli alberi pregiati.

## Il cibo adatto agli uomini

Un vortice d'acqua inizia lentamente alla periferia, per farsi sempre più rapido man mano che si avvicina al centro. Il continuo cambiamento del mondo è molto simile ad un vortice.

Circa duecento anni fa Wall Street a New York era circondata da pascoli e le mandrie venivano fatte passare da Broadway; oggi, nella seconda parte del XX° secolo, i raggi solari vengono bloccati da innumerevoli grattacieli e stentano a raggiungere il marciapiede.

Nel libro « *The Way Our People Lived* » (Come viveva la gente in passato), William E. Woodward scrisse che non esistevano monete di scambio fra le colonie del New England di trecento anni fa. I coloni pagavano quel che acquistavano con altre merci.

Oggi, invece, il dollaro americano è diventato la moneta di riferimento della nostra economia mondiale del XX secolo.

Il cibo è una delle ultime roccaforti rimaste nel mondo a resistere ai cambiamenti. Per molto tempo i cereali e le verdure sono stati prodotti dal sole, dalla terra e dal duro lavoro dell'uomo. Di fatto la coltivazione dei cereali è stato uno degli eventi più grossi nella storia dell'umanità. Per migliaia di anni i cereali sono stati alla base dell'alimentazione umana, il cibo che ha distinto l'uomo dalla scimmia.

La terra tuttavia, muovendosi attorno al suo asse, è andata incontro a grossi cambiamenti climatici, che a poco a poco hanno determinato un quadro del tutto nuovo. Le regioni precedentemente coltivate a cereali diventano più adatte per il pascolo. In questo modo ebbero inizio l'allevamento del bestiame e la produzione dei latticini. Questo fu il secondo grande evento della storia umana. A partire dal quel momento si ebbero due tipi di uomini: un tipo carnivoro e l'altro erbivoro, ben distinti sia dal punto di vista fisico che mentale, proprio in virtù della differente alimentazione. Si svilupparono quindi anche due tipi di mentalità che diedero vita a due civiltà ben distinte: l'Oriente e l'Occidente.

Passarono così migliaia di anni. Poi, un bel giorno, un occidentale, lo scienziato, dichiarò che il cibo animale era il cibo più importante per l'uomo (affermazione, questa, priva di senso profondo). Nei paesi occidentali, l'industria della carne diventò una delle maggiori: si è arrivati a produrne più di due miliardi di dollari, senza contare i latticini, perché la metà del consumo alimentare di una persona è costituita dalla carne.

Da allora, la richiesta di carne è andata costantemente aumentando, con grande gioia degli agricoltori che allevano miliardi di polli ogni anno e dieci volte tanto bestiame. L'allevamento del bestiame ha richiesto l'impiego di molto più terreno rispetto alla coltivazione di cereali o di verdure, al punto che i pascoli sono stati esauriti nel tentativo di soddisfare le richieste dell'aumentato consumo di carne. Un astuto allevatore col bernoccolo degli affari mise a punto un metodo di allevamento senza terra, detto « allevamento animale intensivo » che ha le sue origini in Inghilterra, dove l'estensione di terreno da pascolo è inversamente proporzionale alla forte domanda di carne.

Ruth Harrison, in un suo libro assai ricco di informazioni: « *Macchine animali* », rivela le tecniche di produzione di massa impiegate da questi allevatori. Fa luce inoltre su alcuni importanti problemi attuali, domandandosi: « Qual'è il cibo di « buona qualità »? Chi ha il diritto di trattare le creature viventi esclusivamente come « macchine alimentari »? », ecc. Nei metodi di allevamento attuali, a detta di Ruth Harrison, gli animali non vengono più lasciati pascolare tranquillamente nei campi verdi; la scena pittoresca di pascoli erbosi si è trasformata in un'industria di numerosi edifici in cui delle specie di « box » sono stati riempiti di animali spruzzati di insetticidi. Il mangime viene distribuito automa-



ticamente già con gli antibiotici dentro. Gli animali non hanno una loro esistenza vera e propria: sono semplici macchine produttrici di proteine animali. Questo dimostra esplicitamente perché tanta della carne di oggi sia di qualità molto scadente.

L'autrice si pone poi senza mezzi termini il quesito seguente: « Come possono gli animali allevati in tali condizioni costituire un cibo sano ed accettabile per l'uomo? ».

Si potrebbe anche rispondere: « Non mi interessa se la carne è buona o cattiva, perché tanto non ne mangio ». Ma non dobbiamo scordarci che non viviamo isolati, tutti i nostri vicini mangiano carne. L'americano medio consuma una quantità di carne pari alla metà del cibo consumato complessivamente. È chiaro che se la carne è di qualità scadente, in chi la mangia si avranno delle ripercussioni fisiche e mentali. Inoltre, non è forse una causa potenziale di violenza, sregolatezza, confusione e declino fisico generale? È proprio su quest'ultimo punto che le scoperte della Harrison riguardano anche i non-carnivori. I suoi tre consigli finali sono: 1. Salvaguardare i cibi nel passaggio dalla terra alla tavola, escludendo gli additivi, i cui effetti non sono stati ancora completamente capiti e sperimentati; 2. Fornire al consumatore le informazioni necessarie che lo mettano in grado di selezionare da solo il proprio cibo; e 3. Rivalutare la genuinità dei cibi. Le prime due misure spettano alle autorità governative, mentre la terza è una questione di informazione educativa. Se consideriamo la storia dell'uomo, ci rendiamo conto che le leggi contribuiscono ben poco a renderci felici, in quanto di solito si limitano a dar vita ad altre leggi. Per cui, i suoi tre consigli possono essere riassunti in due interrogativi fondamentali: 1. Qual'è il cibo giusto per l'uomo? 2. Come si può far conoscere alla gente quali sono i cibi buoni, senza che il loro senso del gusto ne rimanga deluso?

Cominciamo a discutere il primo problema. Le teorie nutrizionali sulla qualità dei cibi sono state fonte di dispute e contestazioni in molti ambienti autorevoli.

In « *A Doctor Explodes Some Health Food Myths - An Interview with Dr. Stare, M.D.* » (Un medico distrugge alcuni miti sui cibi sani, intervista col dottor F. Stare, presidente del Dipartimento di Nutrizione di Harvard) pubblicato nel giugno del 1967 sulla rivista « *Vogue* », il dottor Stare riferiva che i conservanti sottoposti ad esame di tossicità non vengono adoperati, se non si è certi della loro innocuità. Respingeva l'accusa che i conservanti commerciali potessero essere dannosi, sostenendo che gran parte degli alimenti consumati giornalmente negli Stati Uniti non esisterebbero sul mercato se non ci fossero i conservanti. A proposito degli insetticidi, il dottor Stare dichiarava di non essere a conoscenza « di un solo caso documentato di malattia, persino di un mal di stomaco », causato da residui di insetticidi, erbicidi o altre sostanze chimiche nei cibi.

Il « *National Health Federation Bulletin* » (Bollettino della Federazione per la Salute Nazionale) del settembre del 1967, contestò le affermazioni del dottor Stare asserendo che il precedente responsabile della Sezione Ambientale dell'Istituto Nazionale per il Cancro, il dottor W. C. Heuper, era d'avviso contrario e sosteneva che sebbene le misture chimiche, usate come additivi ed insetticidi, non venissero incorporate nei cibi, non venivano però in gran parte nemmeno sottoposte ad adeguati esami di cancerogenicità. Sottolineava inoltre il fatto che la legislazione del momento non obbligava né il produttore, né i commercianti, né la FDA (Food and Drugs Administration) a praticare quegli esami che avrebbero mostrato le proprietà cancerogene di una certa sostanza chimica prima della sua approvazione (« *Medical World News* », 10 febbraio 1967).

A proposito del problema del suolo, il dottor Stare diceva, sempre in quell'articolo su « *Vogue* », che se ci si trovasse a paragonare tre carote, una proveniente da un terreno coltivato con concimi organici, un'altra acquistata in un supermercato e proveniente da una coltivazione estensiva ed una terza che poteva essere spuntata da una crepa nel marciapiede, si troverebbe che tutte e tre sono « uguali » dal punto di vista nutritivo. Il valore nutritivo, a suo avviso, non veniva influenzato dalla qualità del terreno, che determina soltanto il rendimento, la quantità e la dimensione dei prodotti.

Ancora una volta il « *NHF Bulletin* » criticò tali affermazioni, sostenendo che un esperto di terreni dell'FDA, il dottor Homer Hopkins, aveva pubblicato una ricerca in cui diceva che la difesa di una tale posizione non è possibile (che cioè il valore nutritivo dei raccolti

non dipende dal suolo o dai fertilizzanti impiegati), e portava i risultati della sua ricerca scientifica a sostegno della tesi contraria. E infatti il suo rapporto mise talmente in imbarazzo i membri dell'FDA, che si rifiutarono di diffonderlo pubblicamente, finché la NHF decise di intervenire, esigendone la pubblicazione e la diffusione.

Appare evidente che questo genere di polemiche circa la qualità del cibo non avrà mai fine, almeno finché si continuerà ad usare il ragionamento analitico di tipo sensoriale o sentimentale o scientifico. Un cibo che è buono per qualcuno potrebbe non esserlo per qualcun altro. Un alimento adatto per la stagione calda può essere nocivo in inverno. Inoltre ci sono persone che stanno benissimo mangiando solo cibi crudi, mentre altre con lo stesso regime dopo un po' si ammalano.

L'uomo è un prodotto del mondo vegetale, che a sua volta è prodotto dall'interazione combinata del suolo, del clima e dell'ambiente. Quindi, i prodotti coltivati e consumati nel nostro paese ci nutrono e ci consentono di vivere felicemente in quel determinato tipo di clima e di ambiente. Una condizione fondamentale per il raggiungimento della salute è riuscire a stabilire una relazione armoniosa con il proprio ambiente, attuabile attraverso un'alimentazione naturale e adatta a quell'ambiente. Questo è un principio guida per la nostra salute, oltre ad essere un principio macrobiotico, che vale anche per l'applicazione di insetticidi e di additivi, in quanto sono sostanze chimiche che alterano le condizioni degli alimenti, cambiando al tempo stesso i prodotti naturali dell'ambiente. Questo genere di alterazioni finisce col privarci della capacità innata di adattarci all'ambiente in cui viviamo e delle difese immunitarie naturali contro le malattie.

Le conclusioni di Ruth Harrison circa la qualità dei cibi si avvicinano molto ai principi macrobiotici. Non tengono però conto dell'importanza dei cereali come alimento fondamentale per l'uomo. Incapace di abbandonare i cibi animali, l'autrice ribadisce la necessità di migliorare le qualità della carne, ma non prende in considerazione il vero cibo dell'uomo. Secondo me questo è il grosso limite della sua opera.

Come detto all'inizio, l'allevamento intensivo iniziò a causa di mancanza di terreno da pascolo. Questo problema può essere risolto soltanto se adottiamo un'alimentazione a base principalmente di cereali: non ci sono altri modi. Risulterebbe più facile fare una cosa del genere che render fertile il deserto del Sahara, da cui si potrebbe trarre di che sfamare più dell'attuale popolazione mondiale (vedi: « *Sahara Conquest* » - La conquista del Sahara di Richard Baker, Lutterworth Press, Londra).

La seconda questione è di ben difficile soluzione, persino per coloro che sono stati macrobiotici per molti anni. I sensi ci attirano verso quei cibi che ci gratificano di piaceri di breve durata. Noi uomini siamo molto simili alla mantide religiosa che muore dopo la prima esperienza sessuale. L'uomo farebbe qualsiasi cosa pur di soddisfare i propri desideri sensuali, anche se il piacere dovesse durare solo alcuni secondi. In questi casi si capisce che ogni insegnamento sarebbe inutile.

Soltanto quando ci troviamo ad affrontare la malattia, l'infelicità e la miseria, soltanto allora impariamo la lezione. Esiste comunque una cosa che possiamo fare, che corrisponde al « *wu-wei* » di Lao-Tse: insegnare senza insegnare.



## Wu-wei ovvero fare ma non fare

Il termine « Wu-wei » esprime uno dei concetti più conosciuti di Lao Tse. È talmente famoso che quasi tutti i cinesi ed i giapponesi di una certa cultura conoscevano questa parola. Persino nelle stanze per gli ospiti di molti templi e abitazioni giapponesi si trovano, appesi alle pareti, dei rotoli di pergamena che riportano questa parola: « wu-wei ».

Nel secondo capitolo del « Tao Te Ching » si ritrova questo termine. « Wu » esprime negazione, mentre « wei » può essere il verbo o il sostantivo dal significato corrispondente alla parola inglese « do » (agire, azione). Eppure, le traduzioni « non far nulla » oppure « non agire » non riescono a rendere completamente l'idea di Lao Tse.

Heinrich Wallnofer e Anna von Rottauscher sono gli autori di « Chinese Folk Medicine » (Medicina popolare cinese), in cui spiegano che l'elemento chiave del misticismo di Lao Tse è la parola « wu-wei », ovvero « fare ma non fare », che non vuole dire « non far nulla ». Secondo la sua filosofia, gli uomini dovrebbero assumere un atteggiamento statico e passivo di fronte alle azioni della natura, che corrisponde al cosiddetto « tao » (la Via); essi dovrebbero limitarsi a svolgere le piccole mansioni quotidiane e non affrontare i problemi quando questi siano diventati troppo grossi ed opprimenti.

Una spiegazione del genere non può essere però sufficientemente adeguata o profonda. Per la maggior parte dei giapponesi « wu-wei » corrisponde a questo: fare come se non si stesse facendo, insegnare come se non si stesse insegnando, insegnare cioè con le proprie azioni e non con le proprie parole; curare le malattie come se non le si stesse curando. In altri termini, se si prende in cura un malato e ci si limita a curare la sua malattia, questi non capirà mai le cause della sua malattia ed inevitabilmente tornerà ad ammalarsi. In questo caso, ogni sforzo sarebbe stato vano. Se, anziché limitarsi a curare la sua malattia, gli si chiariscono le cause e come curarla da solo, allora quell'uomo sarà in grado non soltanto di curare la malattia del momento, ma anche di evitare di ricadere ammalato. Questa è la vera cura. In questo modo, si guarisce una malattia e non la si cura soltanto. In altre parole, non si segue « so » ma « jitsu ». « So » sta per apparenza e « jitsu » per natura vera. (Vedere il capitolo « Jitsu e so ».)

È dal punto di vista del principio unico che « wu-wei » rivela il suo significato più profondo. Per poter spiegare questo concetto è necessario riuscire a capire il significato di uno dei Sette Principi dell'Ordine dell'Universo: non vi è nulla di eterno in questo mondo. Ogni cosa muta: la bellezza diventa bruttezza, la bontà cattiveria, la non-materia (energia) diventa materia, gli agi diventano scomodità, e viceversa.

Stando così le cose, un uomo saggio dotato di un elevato livello di giudizio è libero da ogni desiderio per una vita piena di lusso, di fama e di potere.

Un uomo simile, dopo aver realizzato un qualcosa, non cerca di metterlo in mostra, né di possederlo né tantomeno di attaccarcisi. Qualora le sue azioni non vadano a buon fine, egli non perde la testa né si scoraggia.

Alla fin fine, tutte le realizzazioni di questo mondo si rivelano futili. La consapevolezza che tutti i fenomeni di questo mondo sono effimeri e transitori è una parte fondamentale del concetto di « wu-wei ». Le vicende storiche di grandi imperi, come quelli dei Romani, degli Aztechi, dei Maya, dei Mongoli, ecc., servono ad illustrare la natura finita di tali fenomeni.

Quanto maggiore è il successo, tanto più grande è la delusione o la caduta se non teniamo conto della legge del cambiamento.

La tragedia di John F. Kennedy ce ne fornisce un esempio.

Se ne trovano altri di esempi del genere, come quello di George Eastman, che ha creato l'impero della macchina fotografica. Nonostante la sua fama e la sua ricchezza, Eastman era un uomo molto infelice, e pose fine alla sua vita suicidandosi. Che uomo sfortunato!

Il professor Robert Oppenheimer, scienziato di fama mondiale nonché padre della bomba atomica, che segnò la fine del II° Conflitto Mondiale, visse per tre anni nel tormento in seguito allo scoppio atomico. E questo suo profondo dolore lo condusse all'infelicità più profonda. Il professor Oppenheimer è scomparso di recente, lasciando il proprio nome nelle pagine degli annuali storici, come padre della bomba H che uccise 314.848 civili. Pur avendo conseguito fama ed onori, ed esser stato considerato il « più » grande scienziato del suo tempo, non fu certo un uomo felice.

Analogamente, l'inventore di più di mille oggetti utili, Thomas Edison credeva che le sue invenzioni potessero portare la felicità agli uomini. La sua fama e la sua ricchezza erano superiori a quelle del presidente degli Stati Uniti. Eppure passò gli ultimi anni della sua esistenza in uno stato di abbattimento morale, dopo cioè che si era reso conto che le sue invenzioni non avevano contribuito a rendere gli uomini più felici.

Il Mahatma Gandhi dedicò la propria vita al popolo indiano, affinché potesse liberarsi dalla condizione di assoggettamento in cui era tenuto dal governo britannico. Grande fu la sua delusione quando si rese conto che gli indiani non volevano né l'indipendenza né la libertà.

L'industriale svedese Alfred Nobel, più noto come creatore del Premio Nobel, è un altro esempio di questo tipo. Il periodico scientifico « Science News » lo descrisse come uno degli esseri più infelici che siano mai vissuti. Dopo aver accumulato un'immensa fortuna derivatagli dall'invenzione della dinamite e della polvere esplosiva non fumogena, cominciò a provare dei terribili rimorsi. Nel suo ultimo testamento, scritto un anno prima della morte, avvenuta il 10 dicembre 1896, egli destinava tutto il suo patrimonio all'istituzione di cinque magnifici premi internazionali. L'articolo continuava: « Nobel fu un uomo arguto, strano e complesso. La sua salute fu precaria durante la giovinezza. Non si sposò mai. Era pieno di risentimento nei confronti del suo formidabile genitore, inventore geniale sebbene poco costante. Aveva pochissimi amici e non possedeva una vera casa; una volta disse che la sua biografia avrebbe dovuto cominciare con queste parole: « L'infelice esistenza di Alfred Nobel avrebbe dovuto concludersi al momento stesso della sua nascita per mano di un dottore un po' umano, non appena egli emise il primo respiro schiacciante ». Che uomo infelice e miserevole!

Sappiate allora che la ricchezza o la felicità o la salute di oggi si trasformeranno in povertà, infelicità e malattia domani. Cerchiamo dunque di non aggrapparci ai valori effimeri di questo mondo e di ricercare invece l'Uno Eterno, che è la Via, il Tao o « wu-wei », secondo l'insegnamento di Lao Tse.



# Yin e Yang

Tutte le volte che c'è un nuovo cassiere allo sportello della nostra banca immancabilmente mi chiede cosa significa il termine « macrobiotico » stampato sul nostro modulo di versamento. Di solito la spiegazione che dà è la seguente: « Macro è l'opposto di micro, quindi significa grande », perché tutti conoscono il significato di micro attraverso i termini microscopio, microfilm, ecc. ». Poi continuo dicendo: « Bio è la parola greca per vita, perciò macrobiotica significa grande vita ».

In questo mondo per ogni cosa possiamo sempre trovare il suo opposto. Ogni film western che si rispetti deve sempre avere dei buoni e dei cattivi. Soltanto con i buoni non è possibile fare un buon western. Più cattivi sono i cattivi, più buoni saranno i buoni. In altre parole, possiamo definire una cosa buona o cattiva soltanto se ci riferiamo al suo contrario. Se non stabiliamo un confronto non può esistere né buono né cattivo. Quando diciamo che un cibo è buono, è perché lo stiamo paragonando ad un altro cibo che non riteniamo essere altrettanto buono. Se in commercio ci fosse un solo cibo, non potremmo esprimere il giudizio di « buono ».

Noi ci serviremo di yin e yang al posto di buono e cattivo, in modo da non cadere in valutazioni di livello sentimentale. In base al concetto di yin e yang tutte le cose vengono suddivise in due categorie, che esprimono una espansione e l'altra contrazione, senza nessun riferimento relativo a buono o cattivo. Ci sono dei casi infatti in cui yin è buono e viceversa anche Yang può essere sia buono che cattivo. Tuttavia, chi inizia la macrobiotica è portato a pensare che lo yang sia buono e lo yin cattivo, e finisce col mangiare solo cibi yang: costoro fraintendono il concetto di yin e yang.

Per meglio chiarirlo vi racconterò una mia esperienza personale.

Circa quindici anni fa mia moglie si ammalò di tubercolosi. Trattandosi di una malattia contagiosa, fu ricoverata in un sanatorio a 120 km da casa. Ogni sabato le preparavo il riso integrale, la zuppa di miso e le verdure da mangiare durante tutta la settimana. Alla Chico-San il sabato e la domenica non lavoravo, anche se la domenica notte dovevo cuocere il pane da vendere ai negozi il lunedì.

Un giorno un amico mi diede due pezzi di abalone (specie di mollusco) già cucinato da portare a mia moglie. Glieli portai, ma lei non li volle mangiare. Ritornando a casa cominciai a mangiarne uno e poi anche l'altro. Quando arrivai a casa, avevo i due pezzi di abalone nello stomaco. Poi lavorai tutta la notte alla Chico-San a fare il pane. Al mattino avevo un leggero mal di stomaco. Finii il mio lavoro, poi me ne andai a casa. Dormii tutta la mattina e mi svegliai verso mezzogiorno. Sentivo un dolorino allo stomaco. Pensai che fosse dovuto ad un po' di acidità e decisi di prendere una prugna salata umeboschi. Non appena la prugna arrivò nello stomaco mi vennero dei crampi tremendi. (Si trattava questa volta di crampi yang). Avevo tanto male da non riuscire a stare disteso sul letto. Caddi giù dal letto. Mi ci rimisi. Caddi di nuovo. Risalii di nuovo e ancora caddi. Alla fine svennai. Fortunatamente capitò in casa una nostra amica che mi trovò disteso per terra. Mi portò subito ad un ospedale vicino. Un medico mi visitò, chiedendosi se fossi drogato o ubriaco, e mi fece un'iniezione di morfina per calmare il dolore.

Il mattino seguente i dolori di stomaco erano passati, ma sentivo un dolore nuovo nel punto della vescicola biliare. Il medico che mi aveva in cura mi disse che avevo un calcolo biliare e che bisognava che mi facessi operare. Rifiutai. Per quattro giorni non mangiai né bevvi nulla all'infuori di un brodino di verdura. La mattina del quinto giorno, la prima colazione consisteva di ciambelle dolci, crema di riso zuccherata e tè di Ceylon. Man-

giat tutto questo e feci un bel bagno caldo. Ogni dolore era scomparso. Nel pomeriggio mi dimisero. Qualche tempo dopo mi arrivò un conto di \$ 800, che includeva anche le varie radiografie che mi avevano fatto.

Lo schema della mia malattia, in termini di equilibrio yin-yang, è questo:

## Yang

2 pezzi di abalone  
1 prugna salata umeboschi  
120 km di guida  
8 ore di pianificazione  
1 bagno caldo  
Crampi allo stomaco

## Yin

1 iniezione di morfina  
4 giorni a brodino di verdura  
3 ciambelle dolci  
1 tazza di crema di riso zuccherata  
Diverse radiografie  
\$ 800

Non vi sto certo consigliando di seguire il mio esempio, ma volevo soltanto mostrarvi come yin e yang possono controbilanciarsi.

Un sistema per capire lo yin e lo yang nei cibi è di provare a mangiare diversi tipi di cibo, proprio come faceva Ohsawa; un altro modo è osservare altri il cui carattere e la cui costituzione possano essere collegati ai cibi che prediligono.

Dopo aver capito lo yin e lo yang nei cibi, possiamo scoprirlo in altri argomenti più generali. In ogni caso non tirate conclusioni affrettate utilizzando yin e yang, e nel caso in cui lo facciate, non esitate a cambiare punto di vista se trovate dei fattori che contraddicono il concetto precedente.

## I dodici principi unificanti di Yin e Yang

1. Yin e Yang sono i due poli dell'espansione pura ed infinita.
2. Yin e Yang sono prodotti di continuo e all'infinito dalla stessa espansione pura ed infinita.
3. Yin è centrifugo, Yang è centripeto. Yin, centrifugo, esprime espansione, leggerezza, freddo, oscurità, ecc. Yang, centripeto, esprime contrazione, peso, calore, luce, ecc.
4. Yin attrae Yang, Yang attrae Yin.
5. Tutti i fenomeni sono costituiti da Yin e Yang in proporzioni differenti.
6. Tutti i fenomeni cambiano continuamente le loro componenti Yin e Yang. Tutto è mobile.
7. Non esiste nulla che sia completamente yin o completamente yang. Tutto è relativo.
8. Non esiste niente di neutro. C'è sempre un eccesso di Yin o di Yang.
9. L'affinità o la forza di attrazione fra le cose è proporzionale alla differenza di Yin e Yang in esse.
10. Yin respinge Yin; Yang respinge Yang. Maggiore è la differenza, minore sarà la repulsione.
11. Alla fine Yin diventa Yang e Yang diventa Yin.
12. Ogni cosa è Yang al centro e Yin in periferia o in superficie.



## Jitsu e So

L'Ordine dell'Universo è espresso da sette leggi, una delle quali afferma: « *Tutto ciò che ha un davanti ha anche un dietro* ». Che rapporto c'è fra questa legge di logica universale e le due categorie antagoniste, yin e yang?

Tanto per cominciare, questa legge ci dice che se il davanti è yang, il dietro è yin. In altri termini, il davanti e il dietro non sono soltanto diversi l'uno dall'altro, ma sono anche opposti o antagonisti.

In Estremo Oriente, il davanti e il dietro vengono descritti da due parole: « *jitsu* » e « *so* ». Jitsu (dietro) si riferisce alla natura interna, profonda e intrinseca delle cose. So (davanti) ne esprime invece la natura esterna, visibile od estrinseca.

### Jitsu e so del cuore

Il cuore è suddiviso in quattro cavità. Qual'è l'ordine da yin a yang di queste quattro cavità, cioè le orecchiette destra e sinistra e i ventricoli destro e sinistro?

È il ventricolo sinistro che pompa il sangue in tutto il corpo, e quindi deve essere il più yang. In effetti, la parete muscolare del ventricolo sinistro è la più spessa di tutte. La cavità più yin sarà quindi l'orecchietta destra, in quanto opposta al ventricolo sinistro. La sua parete muscolare è più sottile rispetto alle altre. Conseguentemente si avrà che il ventricolo destro è più yang dell'orecchietta sinistra, perché il primo pompa il sangue più lontano della seconda. Per cui, l'ordine di classificazione yin-yang risulta essere il seguente:

Più yin — orecchietta destra  
yin — orecchietta sinistra  
yang — ventricolo destro  
Più yang — ventricolo sinistro

Esaminando attentamente l'ordine di questo schema noteremo due cose:

1. L'ordine del flusso sanguigno è yin-yang-yin-yang, in quanto ha inizio nell'orecchietta destra (yin), per poi passare nel ventricolo destro (yang), da lì nell'orecchietta sinistra, terminando nel ventricolo sinistro (yang);

2. Nell'insieme, il lato sinistro del cuore è più yang di quello destro. Questo è certamente dovuto al fatto che il sangue contenente l'ossigeno (Yin) passa nella parte sinistra del cuore, mentre il sangue con l'anidride carbonica (yang) entra nella parte destra del cuore.

Secondo il pensiero orientale quanto abbiamo appena detto è di per sé contraddittorio, in quanto è la destra ad essere yang e la sinistra yin. Questa è la ragione per cui il cuore (yang) è situato nella parte sinistra (yin) del corpo. È un concetto che si può spiegare in questo modo: la parte destra del cuore è più yin nella sua vera natura della parte sinistra; tuttavia è la parte destra a contenere il sangue più yang. Perciò, alla fine, la natura apparente della parte destra del cuore diventa yang. In altri termini l'ordine yin-yang del cuore viene capovolto, a seconda che lo si consideri con o senza sangue. Di solito consideriamo il cuore assieme al sangue. Questo è l'aspetto apparente o « *so* ».

	Dietro (Jitsu) (senza sangue)	Davanti (So) (col sangue)
Parte sinistra del cuore	Yang	Yin
Parte destra del cuore	Yin	Yang

L'atomo di idrogeno è yin o yang?

La teoria della trasmutazione atomica ci dice che tutti gli elementi si trasformano a partire dall'idrogeno originario attraverso un movimento a spirale che dalla periferia muove in direzione del centro. Sarebbe a dire che tutto ciò che inizia yin finisce yang durante questo viaggio a spirale. Da questo punto di vista l'idrogeno dovrebbe essere l'elemento più yin in assoluto. Eppure George Ohsawa definiva l'idrogeno come un elemento yang in base alla sua analisi spettroscopica. Come si può spiegare questa contraddizione?

Il punto d'inizio dell'orbita centripeta a spirale corrisponde a ciò che la scienza fisica moderna chiama un elettrone. I diversi punti di quest'orbita potrebbero venir considerati come le varie particelle elementari. L'energia sotto forma di elettrone, una volta giunta alla meta, si trasforma in protone (yang), il quale, proprio per via della sua natura yang, attrae degli elettroni per formare l'idrogeno. Siccome la differenza in termini di yin e yang fra elettrone e protone è grande, la loro combinazione risulta molto forte e stabile e dà vita all'elemento yang, che è l'idrogeno. Tuttavia, yang attrae yin e non appena essi formano l'idrogeno, questo attrae lo spazio (yin) e raggiunge uno stato gassoso (yin). Perciò noi possiamo osservare l'idrogeno soltanto nella sua forma gassosa, che è uno stato yin. E se si può osservare significa che è *so*.

Nondimeno, il suo *jitsu*, cioè la vera natura o rovescio dell'idrogeno, è yang.

### Dietro e davanti dell'estate

L'estate è calda. Il suo « *jitsu* » è yang. Piante, verdure ed alberi crescono e forniscono fresco e ombra: il suo « *so* » è yin.

### Dietro e Davanti dell'uomo e degli animali

L'uomo sta eretto. Il suo « *so* » è yin. Qual'è il suo « *jitsu* »?

Gli animali stanno a quattro zampe oppure strisciano, il loro « *so* » è yang. Qual'è il loro « *jitsu* »?

### Jitsu e So degli uomini

Un uomo ricco è ricco nel suo « *so* », di conseguenza il suo « *jitsu* » sarà povero. Essendo povero dentro, tenderà a risparmiare e ad attaccarsi a tutto per diventare ricco. Un povero è povero nel suo « *so* », perciò il suo « *jitsu* » sarà ricco. Essendo ricco nel suo « *jitsu* », non avrà bisogno di risparmiare né di attaccarsi a nulla, e quindi tenderà a dare tutto senza chiedere nulla in cambio, e a diventare povero.

Un uomo felice è in realtà infelice, perché il suo « *so* » (la felicità) dovrà presto diventare infelicità. Se si vuole essere sempre felici, occorre che sia « *jitsu* » che « *so* » siano felici. Per essere felici nel « *jitsu* » occorre rendere il « *so* » infelice. In poche parole, bisogna sempre cercare di risolvere i problemi più difficili.

L'uomo infelice è in realtà un uomo felice perché il suo « *so* » (l'infelicità) è destinata a diventare felicità. Occorre un solo requisito per realizzare questo: la pazienza. La pazienza psicologica nasce dalla pazienza fisiologica. Si tratta di dare al corpo, la nostra componente animale, i compiti più lunghi e più ardui, affinché possa rafforzarsi. In particolare, bisogna mangiare prodotti del mondo vegetale, soprattutto cereali e verdure, affinché il corpo diventi quello di un vero uomo (mondo animale). Questo processo richiede più pazienza da parte nostra di quanta non ce ne voglia a mangiare soltanto prodotti animali, quali carne, pesce e latticini. Alla persona che mangia carne, non viene richiesto alcun cambiamento sostanziale, per cui la sua pazienza non potrà svilupparsi.

Se si ha pazienza, non c'è infelicità di sorta in questo mondo, perché l'infelicità è destinata a trasformarsi in felicità, presto o tardi. Esistono solo delle difficoltà simili ai problemi di matematica: quelli più difficili ci danno maggiore soddisfazione quando riusciamo a risolverli.

Uomo, animale, piante, aria, acqua, luce, etc., hanno tutti un « *so* » diverso, ma il « *jitsu* » è lo stesso: lo chiamiamo Unità o Infinito.



Un esagramma dell'I Ching illustra *jitsu* e *so*. La parte superiore dell'esagramma è *so*, quella inferiore è *jitsu*. Ad esempio, l'Esagramma n. 11, « Tai - Pace », (sopra il ricettivo, la terra; sotto - il creativo, il cielo) ci rivela che il davanti (*so*) è yin e il dietro (*jitsu*) è yang. Ecco perché in questo esagramma tutto va bene, perché *jitsu* è yang (aggressivo) e *so* è yin (passivo). Yin è nella posizione yin dell'esagramma, ovvero nella parte superiore, mentre yang è nella posizione yang, quella inferiore. Per cui, in questo esagramma ogni cosa è al suo posto.

☷ ☷ So (Davanti)  
☰ ☰ Jitsu (Dietro)

Se questo esagramma rappresentasse una coppia di sposi, la parte inferiore (yang) corrisponderebbe al marito e quella superiore alla moglie. Se il marito è molto yang, cioè lavora sodo, è forte e coraggioso, e sua moglie è yin, cioè gentile, paziente e delicata, allora la famiglia è in armonia, è sana e felice. Una famiglia del genere può essere paragonata ad un albero dalle radici forti e profonde. La radice è il dietro yang che nutre il fiore, il davanti yin. Se un albero non possiede delle radici forti, non potrà né crescere né fiorire, eppure non vediamo le sue radici. Quindi le radici sono il dietro dell'albero. Il fiore è bello e attraente. È la prima cosa che notiamo in un albero ed è perciò il suo davanti. Eppure se il fiore fosse scuro, grezzo e duro come una radice non riusciremmo ad apprezzarlo. Per la stessa ragione, se una radice fosse delicata e tenera come un fiore, l'albero morirebbe nel giro di poco tempo.

Per cui, se il dietro è yang e il davanti è yin, abbiamo il giusto ordine delle cose. Ecco spiegato perché in Cina e in Giappone questo esagramma è considerato il più fortunato di tutti i 64 esagrammi.

#### Dietro e Davanti della nostra costituzione

Nel grembo di nostra madre cresciamo di tre miliardi di volte e per tutto questo periodo veniamo nutriti soltanto dal suo sangue. Dopo la nascita cresciamo soltanto venti volte. Ne possiamo dedurre quindi che la nostra struttura si forma prevalentemente durante il periodo fetale, ed è quella che noi chiamiamo costituzione ereditaria o di base e che potremmo paragonare alle radici di un albero, ovvero il dietro della costituzione.

Se questa costituzione di base è yang, dopo la nascita attiriamo lo yin e acquistiamo una costituzione yin, come aspetto o in superficie. Questo è il « davanti » della nostra costituzione. Per meglio dire: una bambina è per nascita più yang di un bambino, perciò, crescendo e maturando, si sente più attratta dai cibi yin e diventa sempre più femminile. Ma non bisogna dimenticare che essa possiede un « dietro » yang e le dovrebbe perciò riuscire naturale essere paziente, stabile, casalinga, sentimentale e sensibile. Solo in seguito acquisterà le doti di femminilità e di delicatezza che costituiscono il suo « davanti ». Quindi, sul piano psicologico, il « davanti » di una donna è yin mentre il « dietro » è yang.

Per un bambino è vero l'opposto: nasce più yin di una bambina e perciò viene attratto da cibi più yang e crescendo acquista una mascolinità yang. Per cui, psicologicamente, il « davanti » dell'uomo è yang mentre il « dietro » fisiologico è yin.

Tutto cambia. Questa è la legge di Natura. Però ci sono cose che cambiano in fretta e altre che cambiano più lentamente; in dieci giorni si ha il ricambio dei globuli rossi nel nostro sangue, invece le cellule del nostro corpo cambiano ogni sette anni. In base a ciò possiamo dire che il sangue è il fattore « frontale » della nostra costituzione fisica, mentre tutte le cellule del corpo ne sono il fattore « dorsale ».

Come si fa a cambiare il sangue? Cambiando alimentazione il sangue a sua volta cambierà. Questo cambierà i sintomi della malattia. Un simile cambiamento rappresenta il « davanti » della malattia. La cura vera si ha quando tutte le cellule cambiano. Questo è il « dietro » della malattia.

Ma come possiamo cambiare le cellule yin in cellule yang? Mangiare dei cibi yang non è una condizione sufficiente, perché limitarsi a cambiare la qualità del proprio sangue sfocia in una condizione in cui il « davanti » è yang e il « dietro » è yin.

Questo spiega perché molti macrobiotici appaiono rigidi, arroganti, pigri, disordinati, ingrati ed egoisti, nonostante siano ormai guariti dalle loro malattie: le cellule del loro corpo, prodotte negli anni precedenti alla dieta macrobiotica, non sono ancora diventate yang. Questo sembra essere, ai miei occhi, il grande svantaggio di questo modo di alimentarsi. In altre parole, viene a crearsi confusione fra il « davanti » e il « dietro ». È il dietro che dobbiamo rendere yang, non il « davanti »: si dovrebbe essere gentili, sorridenti, allegri ed elastici « davanti », e invece forti, stabili, pazienti e coraggiosi « dietro ». Non è certo una cosa facile questa, ma se non riusciamo a diventare così non potremo mai essere felici.

È chiaro che le nostre cellule cambiano gradatamente, in quanto si tratta di un processo molto lento. Ma c'è forse un modo più rapido per rendere yang le cellule?

1. Yanghizzarsi senza cibo, facendo dell'attività fisica come, per esempio, intensi lavori manuali per sé o per gli altri, ecc. Cercare di tenersi sempre occupati.

2. Circondare il proprio corpo di yin, oppure mettersi in condizioni yin, mangiando poco, vestendosi poco, vivendo in un clima freddo, andando alla ricerca di difficoltà in caso se ne abbiano abbastanza, inserendosi in un nuovo ambiente o in una nuova situazione che rappresentino una grossa sfida alle proprie capacità, ecc. Se già da ora siete in mezzo ai problemi e alle difficoltà potete considerarvi delle persone fortunate, perché vi sono state date le migliori condizioni di partenza per arrivare un giorno ad essere felici.

3. Aprire gli occhi, guardarsi attorno e vedere il cielo, i fiori, gli uccelli, i pesci, gli animali, gli alberi e l'erba. Esprimere tutto questo in un qualsiasi modo, che sia canzone, poesia, fotografia, disegno, musica o prosa, e farlo senza abbandonarsi ai sentimentalismi o al giudizio sensorio. Ciò permetterà di staccarsi dal proprio ego. (In Giappone questo tipo di espressività era chiamato « haiku »). L'arte in genere è quasi sempre espressione del livello di giudizio sensoriale o sentimentale.

#### Il Dietro e il Davanti della macrobiotica

Lo scopo della vita macrobiotica è la felicità. Ci sono due tipi di persone che seguono la macrobiotica, così come ci sono due tipi di felicità da perseguire. Questi sono i « so » ed i « jitsu », entrambi miranti ad una vita felice. La felicità « so » è sintomatica; la felicità « jitsu » è vera e duratura. La maggior parte delle persone sceglie l'approccio sintomatico, ovvero l'eliminazione del dolore e della malattia sbarazzandosi dei sintomi. Per cui, quando non sentono più male da nessuna parte, abbandonano la macrobiotica. Un po' come se andassero in farmacia: usano la macrobiotica come se prendessero una medicina. Questo tipo di persone non può continuare a lungo la macrobiotica.

Uno dei miei studenti un giorno mi chiese perché George Ohsawa avesse continuato ad essere macrobiotico per oltre cinquant'anni. Gli risposi che Ohsawa era stato molto malato in gioventù e che era riuscito a curarsi solo con la macrobiotica. Rimase così soddisfatto di questa dieta e dei suoi principi che decise di aiutare altre persone insegnando loro la macrobiotica. Tuttavia, se non c'è gratitudine, indipendentemente da ciò che si realizza, non si potrà mai essere felici. La felicità vera è sostanzialmente riconoscenza e gratitudine. E per poterle provare bisogna essere sani, perché è difficile essere riconoscenti quando si è malati. Noi tutti abbiamo bisogno di imparare come si fa a provare e ad esprimere la gratitudine.

In Giappone, molte migliaia di persone si sono curate con la macrobiotica. Esistono più di seicento libri diversi, scritti e pubblicati da Ohsawa, ma non è possibile trovarne anche uno solo nei negozi di libri usati. Questo perché la gente li conserva gelosamente. Eppure sono poche le persone attive nella macrobiotica, in quanto i più la considerano alla stregua di un rimedio sintomatico.

Come si può imparare la riconoscenza?

1. Insegnandola ai bambini fin dall'infanzia: i genitori devono essere i primi a darne l'esempio.
2. Cercando di accettare la responsabilità di tutte le difficoltà che si incontrano: in questo



*Dietro e Davanti delle difficoltà e della felicità*

Non dobbiamo incolpare i virus, i microbi, le difficoltà economiche o la società se siamo infelici e malati. Di difficoltà ce ne sono di due tipi. Le difficoltà « *jitsu* » (quelle vere) ce le imponiamo da soli, mentre le difficoltà « *so* » ci sono imposte dall'esterno (da altri). Quando superiamo delle difficoltà « *so* » proviamo una felicità « *so* ». Quando superiamo delle difficoltà « *jitsu* » proviamo una felicità « *jitsu* ». La felicità « *so* » non dipende mai da noi, e per questo motivo non riusciamo a provare alcuna gratitudine vera.

È la felicità « *jitsu* » che ci rende profondamente riconoscenti. Se superiamo sempre e solo delle difficoltà « *so* », la nostra felicità sarà sempre e soltanto sintomatica. Un esempio di ciò lo troviamo nella scienza e nella medicina moderne che ci offrono delle cure « *so* » e quindi solo una felicità « *so* ». La felicità « *so* » raggiunta prendendo pillole o sottoponendosi ad interventi chirurgici è una felicità ottenuta attraverso gli altri.

È la felicità « *jitsu* » che dobbiamo cercare di raggiungere, perché è quella vera, profonda e durevole.

## Come ebbe inizio la religione?

Ero stato invitato assieme ad un amico a partecipare ad una trasmissione televisiva del mattino. Quando arrivammo, stavano rispondendo ad una serie di domande sui problemi delle tassazioni governative. Ci fu detto che avremmo dovuto far la stessa cosa quando sarebbe giunto il nostro turno. Bisognava rispondere alle domande che arrivavano per telefono. Non ero nervoso, ma mi aspettavo non poche provocazioni.

Dopo alcune domande ci fu chiesto quali benefici traevamo dalla dieta macrobiotica. Fu una domanda che mi mise in imbarazzo perché avevo mangiato in modo macrobiotico per così tanto tempo da non ricordarmi più che vantaggi ne ricavo rispetto ad un altro modo di mangiare.

L'alimentazione macrobiotica è come l'aria, la luce e l'acqua, senza le quali non possiamo vivere. Eppure è difficile dire che cosa prendiamo dall'aria, dalla luce e dall'acqua ogni giorno. Sembra sciocco chiedere questo a qualcuno che le apprezza tantissimo. Non esistono risposte adeguate ad una domanda del genere. Per cui, qualsiasi cosa io risponda, non potrò mai essere esauriente. Per il grande pubblico, però, sono queste le cose che contano, in quanto i più possono interessarsi alla macrobiotica proprio in virtù dei vantaggi che ne possono derivare. Nella società moderna, la gente si preoccupa di più di quello che riceve che di quello che dà. Si cerca di ricevere e di prendere quanto più si può, dando il meno possibile in cambio.

In poche parole, per attirare il pubblico occorre promettergli delle cose che può ottenere facendo certe scelte e certi sforzi. In politica, ogni candidato promette il benessere ai propri elettori. Nell'ambito dell'istruzione, le scuole promettono agli studenti guadagni futuri e posizioni di prestigio. Nel campo della medicina, i dottori promettono la guarigione ai loro pazienti. Nelle religioni, i sacerdoti promettono ai credenti un'esistenza felice, in qualsiasi modo la si possa intendere. In altre parole, le religioni promettono risultati tangibili attraverso l'osservanza delle norme religiose.

Esaminerò l'origine della religione da questo punto di vista.

Nell'antica Cina si sviluppò l'arte di ringiovanire, detta « *sen-do* », cioè la via dei « *sen-nin* ». I saggi della montagna che la praticavano erano i « *sennin* » (uomini della montagna). « *Sen* » è costituito da due ideogrammi: 山, montagna, e 人, uomo. Perciò 山人 (*sen*) significa uomo di montagna, opposto a 俗, che significa uomo della valle, o « *zoku* »: qui, 谷 rappresenta la valle e 人, l'uomo.

« *Sen* » e « *zoku* » sono facilmente comprensibili se si usa la filosofia yin e yang. Infatti, da quel punto di vista, la valle è un mondo chiuso, limitato. Quindi, l'abitante di una valle non sarà un uomo libero, né potrà possedere un giudizio elevato. Ne deriveranno ansia, paura, aggressività e forse anche malattia e infelicità. La montagna, invece è un luogo aperto, dove la vista spazia illimitata. L'uomo di montagna sta ad indicare un uomo libero, dotato di un elevato livello di giudizio, che gli consente di vedere attraverso il tempo e lo spazio. Egli conosce la causa di ogni fenomeno e non conosce ansia, paura, violenza, malattia o infelicità.

Il « *Sendo* » comprende cinque arti principali. La prima è il « *do-in* », esercizi fisici che rendono il corpo sano e flessibile. La seconda arte è costituita dalla dieta. Gli antichi Cinesi consigliavano di consumare in quantità moderata il cibo locale necessario all'organismo e di evitare quei cibi eccitanti che stimolano il piacere e i desideri sensoriali. La terza arte era quella della respirazione, concepita come ciò che dà la vita, e quindi elemento importantissimo al fine di mantenere giovane il proprio corpo.



Queste prime tre sono arti per il fisico.

La quarta consisteva nella meditazione sull'interno del proprio corpo. Gli antichi Cinesi credevano che le funzioni del corpo umano, comprese quelle dei muscoli e degli organi, fossero controllate da 36.000 dei. Le dimore di questi dei venivano dette « *Kyu* », e corrispondevano ai punti dell'agopuntura. Quando gli dei risiedono ciascuno nella propria dimora, l'uomo è in buona salute. La malattia sopraggiunge quando gli dei abbandonano le loro rispettive dimore originarie. Qualsiasi tipo di medicina o di esercizio sarà inutile se non riuscirà a mantenere questi dei nei loro palazzi. A questo scopo gli antichi Cinesi consigliavano di capire l'azione, il meccanismo e la funzione di ogni singolo punto. La medicina cinese e il suo sistema di meridiani ebbero inizio da questo tipo di meditazione.

La quinta arte consiste nella comprensione e nella consapevolezza dell'esistenza di un dio principale, la divinità somma che dà vita e controlla i 36.000 dei, presenti nel nostro corpo. Questo dio non controlla solo il corpo umano ma è anche la legge principale e l'ordine di tutti i fenomeni. Per cui, la consapevolezza o chiara comprensione dell'ordine dell'universo nella vita quotidiana (e non una conoscenza concettuale) è lo scopo ultimo del « *sendo* »: l'uomo libero.

Lao Tse chiamava quest'unico dio, *tao*, ovvero l'ordine o legge di ogni fenomeno. Esso è invisibile, perciò è « *mu* » (immaterialmente, invisibile). Si manifesta tuttavia in ogni fenomeno; quindi è anche « *yu* » (visibile). La vita e la materia sono manifestazioni del « *tao* ». La malattia e gli incidenti derivano a loro volta dal « *tao* ». So Tsu ha sviluppato il pensiero di Lao Tse. « Tutti i fenomeni sono relativi e mutevoli. Non esiste nulla di assoluto e di statico. Il bello e il brutto, il buono e il cattivo, il giusto e l'ingiusto, il grande e il piccolo, il lungo e il corto sono tutti aspetti antagonisti e mutevoli del mondo fenomenico. La legge, il principio e l'ordine di ogni antagonismo, di ogni cambiamento e di ogni trasformazione è il « *tao* ».

Quando si è capito che il corpo e la mente dell'uomo sono solo manifestazioni diverse di quest'unico « *tao* », allora si può capire che l'uomo stesso è « *tao* ». In questo caso è avvenuta l'unificazione fra l'uomo e il « *tao* », l'uomo diventa un essere libero che non muore. Non teme il fuoco o l'acqua o il vento. Egli è in grado di vedere oltre lo spazio e oltre il tempo, di volare e di cambiare se stesso. Questo è lo scopo ultimo del « *sendo* ».

È successo però che il concetto e il significato più profondi di « *uomo libero* » siano stati fraintesi dall'uomo della valle, che ha cercato di realizzare questi poteri miracolosi nel mondo fisico limitato, anziché capire il significato profondo del « *tao* » come ordine di yin e yang. L'opera dei falsi guaritori, dei maghi o dei capi che promettevano il potere miracoloso del « *tao* » in cambio di denaro contribuì alla cattiva interpretazione del significato originale. Questa è l'origine della religione del « *tao* », che prometteva percezioni sensoriali, poteri telepatici, la capacità di vedere nel passato e nel futuro, il potere di leggere il pensiero, di essere in due posti diversi contemporaneamente, di essere capaci di assumere forme diverse, di sollevarsi da terra e di volare e di immobilizzare altre persone. Il Re Scimmietto cominciò la sua carriera coll'imparare questi poteri e finendo col diventare buddista. Sono poteri infinitamente piccoli, questi, rispetto al « *tao* ». La gente che crede soltanto a quello che vede, sarà guidata o allettata da tali promesse. In questo modo è nata la religione del « *tao* », mentre si è lasciato da parte il vero « *tao* ».

Le prime quattro arti sono dei mezzi per raggiungere il giudizio supremo, cioè la consapevolezza del « *tao* » nella vita quotidiana. Siccome questo richiede molta pazienza e perseveranza, la religione del *Tao* è degenerata, promettendo poteri magici a coloro che seguivano i suoi principi. I desideri e l'avidità umani hanno modificato l'insegnamento originario. Fisica e metafisica si confusero. La maggioranza delle religioni organizzate ha seguito simili vie di decadenza.

La macrobiotica può diventare una religione se ne facciamo una magica promessa sensoriale.

Durante quella trasmissione televisiva, l'intervistatore cercava di esserci d'aiuto. Durante un intervallo pubblicitario ci disse: « Signori, non siate così sulla difensiva. Ricordate che state cercando di vendere la macrobiotica ». Lui voleva che noi promettessimo dei

risultati straordinari a chi si fosse messo a mangiare riso integrale.

Quando parliamo delle guarigioni miracolose di casi di cancro o di altre malattie gravi, ottenute con la macrobiotica, ci stiamo dimenticando che non si tratta affatto di miracoli, perché la dieta macrobiotica è una manifestazione della luce, dell'acqua e dell'aria, dell'intero universo, o Unità, cioè del Creatore. Col Creatore non si può parlare di miracoli. Quando illustriamo le proprietà miracolose della dieta macrobiotica, ci stiamo dimenticando che noi stessi siamo creatori di vita, la qual cosa è il più grande miracolo dell'universo.

Ci sono altri « sporchi trucchi » nel movimento macrobiotico, per esempio il concetto di « sogno ». Ohsawa dava della felicità la seguente definizione: « La felicità è la realizzazione infinita di ogni nostro sogno ». Può succedere che qualcuno prometta tale realizzazione se si osservano i principi macrobiotici. Sono molti i giovani studenti di macrobiotica che vogliono avere un grande segno nella loro vita, per arrivare ad essere felici. Sfortunatamente però questa promessa li rende infelici e li fa sentire a disagio nella loro vita quotidiana, perché il loro sogno è troppo grande.

Non mangiate in modo macrobiotico per realizzare qualche grande sogno. Non lasciate che uno scopo futuro guidi la vostra vita quotidiana. I vostri sogni vanno realizzati giorno dopo giorno. Non confondete i programmi per il futuro, che sono basati sulla realizzazione dei sogni quotidiani, con un grande sogno futuro che non ha fondamento nella vita di tutti i giorni.



## Createvi il vostro tempio

Una volta mi capitò di portare George Ohsawa in una città della costa orientale degli Stati Uniti, circa quindici anni fa, e lì mi disse: « Quante chiese ci sono qui! ». Nell'estate di quest'anno sono tornato in Giappone assieme ad una ventina di americani. E mi sono ritrovato a dire: « Quanti templi ci sono qui! ».

Le chiese cristiane rappresentano la mentalità, l'ambiente e il modo di vivere degli occidentali. Sebbene ci siano molte differenze fra le chiese e i templi, in termini di tecniche di costruzione e di architettura, di arte e di rituali ho notato anche molte somiglianze. Quella che più mi ha colpito è che sia i templi che le chiese sono diventati dei luoghi morti, conghiglie di uno spirito che non esiste più. Sono diventati dei musei d'arte in cui si esibisce un paradiso eventuale.

Buddha insegnava un modo di vivere senza templi e senza sacerdoti. Ora il Buddismo ha migliaia di templi e di sacerdoti nel solo Giappone. Originariamente i templi erano dei luoghi in cui si viveva e si studiava con un maestro. In seguito i templi divennero scuole in cui si potevano imparare la ripetizione cantata dei mantra e i rituali buddisti in modo da poter poi metter su un tempio appartenente alla propria setta. Una volta aperto un tempio, il monaco avrà un reddito assicurato da parte dei clienti del tempio. Più famoso diventa il tempio, maggiore sarà il numero dei devoti-clienti e il reddito che ne deriva. Se un monaco ha talento riuscirà ad aumentare il numero dei suoi seguaci. Il talento di cui abbisogna non richiede una profonda conoscenza e comprensione del Buddismo, né un elevato spirito di salvezza, bensì la capacità di attirare la gente e di organizzare i vari rituali, un reddito e le spese del tempio. Un prete assomiglia sempre più ad un uomo d'affari. Il loro affare più grande è quello di offrire ai morti un posto in paradiso anziché all'inferno. Tutti muoiono, ma nessuno vuole andare all'inferno. Per cui, il 99,99% dei giapponesi, se non il 100%, vengono presi « in cura » da un sacerdote dopo la morte.

L'insegnamento originario di Buddha non era così. Egli insegnò che si deve seguire il sentiero mediano, evitando gli estremi yin e yang nel pensiero, nelle azioni, nei discorsi e nel mangiare. Il vero buddismo è nelle nostre menti e nei nostri cuori, in ciò che pensiamo e facciamo. Se non pensiamo ed agiamo rettamente, non avremo mai una vita né una morte felici.

Perché sono stati costruiti tanti templi? I templi erano originariamente dei luoghi in cui si studiava la dottrina buddista. Studiare il Buddismo significa superare l'insicurezza o la paura. Si ha paura perché la vita è incerta, e non si conosce il domani. Potremmo avere un incidente domani, perdere il lavoro, il patrimonio, la moglie o i figli in qualsiasi momento. Ho paura di un'altra persona perché non so che cosa pensa di me.

Nel Buddismo giapponese, ci sono due tipi di scuole per superare questa paura. Il primo tipo si fonda sull'autodisciplina e l'altro si affida completamente alla figura del salvatore Amida Nyorai, che corrisponde al Cristo del Cristianesimo. Le scuole di autodisciplina sono per i più intellettuali, in quanto gli insegnamenti che vengono impartiti sono logici, sofisticati e filosofici. L'altra scuola è rivolta a chi non ha studiato e vi si insegnano l'unità e la sicurezza attraverso il pentimento religioso, senza peraltro fornire delle spiegazioni logiche. Agli occhi della gente moderna quest'ultima scuola può sembrare basata sulla superstizione. Eppure ha conquistato più seguaci dell'altra, accumulando più potere e ricchezza non grazie allo spirito elevato dei suoi sacerdoti o della sua dottrina, ma esigendo l'abbandono quasi cieco alla fede da parte di un gran numero di seguaci. Ci fu qualcuno che sconsigliò ad un seguace di far donazioni perché il sacerdote avrebbe potuto usare

quei soldi malamente o per fini egoistici. E il seguace ribatté: « Se dono è perché sono felice e questo lo devo alle parole salvifiche di Buddha. Mi piace mantenere un tempio dove Buddha possa stare. Non mi interessa se il sacerdote usa il mio denaro per sé o per altro ».

La fede di questi seguaci nella salvezza di Amida Nyorai è forte come la roccia. Riescono insomma a non avere paura e ciò li rende felici. Dall'altro lato abbiamo delle scuole che cercano di raggiungere lo stato di assenza di paura attraverso l'auto-disciplina, quali lo « za-zen », la meditazione, la ripetizione cantata dei mantra e la discussione delle dottrine, che però non mi sembrano avere tanto successo. Perché? Questi insegnamenti sono logici, razionali e intellettuali, e la logica, la razionalità e l'intelletto ci portano ad assumere un atteggiamento analitico che divide ogni cosa in due, yin e yang, io e te, Dio e l'uomo, ecc. Una tale mente intellettuale concepisce la divina Unità, ma non può essere di per sé felicità o unità. Capire è qualcosa di diverso da essere. Religione significa diventare un essere felice e non capire la felicità. La gente moderna, e soprattutto gli occidentali, hanno bisogno di capire per arrivare alla fede. Ma come si può allora unificare l'essere con l'intelletto? Come può il nostro ego fondersi con Dio privo di ego, con Buddha o con la Natura?

Chi riesce ad avere fede in Buddha o nell'Ordine dell'Universo senza dover passare per il pensiero intellettuale è un uomo fortunato. Tuttavia gli uomini moderni sono in genere troppo istruiti per poterlo fare. Per questo c'è bisogno di altri approcci. Le pratiche religiose come lo « za-zen », la meditazione o la ripetizione dei mantra non sono essenziali, almeno in base alla mia esperienza. Le cose che contano sono i nostri pensieri, i nostri comportamenti e le nostre azioni che rivelano la luce più profonda della natura di Buddha che è dentro di noi. In altre parole, dobbiamo lasciare che la luce o la saggezza della natura di Buddha, che tutti possediamo, guidi i nostri pensieri, i nostri comportamenti e le nostre azioni. Forse questa natura di Buddha giace sepolta nella nostra mente cosciente, schiacciata dalle nozioni scolastiche e dalle abitudini di vita. Cosa vuol dire svelare la luce della natura di Buddha?

Non basta mangiare dei cibi buoni per essere felici. È importante, ad esempio, il modo in cui paghiamo il cibo, perché se lo paghiamo coi soldi non stiamo rivelando la luce della natura di Buddha, perché non possiamo pagare il prezzo dei cibi solo con i soldi. Il valore del cibo non ha prezzo, è un dono del cielo e della terra, è stato prodotto dal sole, dall'acqua, dal suolo, dagli enzimi e dal sudore. Se il nostro pagamento in denaro non contiene sudore, significa che stiamo barando, che è un debito. E come debitori viviamo, dalla nascita alla morte. Vorremmo pagare subito questo debito, altrimenti non ci sentiremo felici. E invece non lo salderemo mai completamente perché tale debito è infinito. Dobbiamo quindi vivere in stato di eterna riconoscenza. La riconoscenza eterna è la luce della natura di Buddha, la luce dello spirito.

La rivelazione di questa luce corrisponde alla creazione di un tempio. È nostro dovere costruirci il tempio in cui splenderà l'eterna luce della Beatitudine.



## L'arte del cucinare

Cucinare è un'arte che dà gioia, piacere, buoni sapori, bellezza, amicizia, come pure salute e felicità. Se cucinare non è un'arte, allora cos'è l'arte? Affinché cucinare sia un'arte, i piatti devono essere squisiti, ben armonizzati e meravigliosamente decorati. Se una donna vuol trasformare il suo modo di cucinare in un'espressione d'arte, occorre che sviluppi il proprio senso estetico in modo che appaia evidente non solo nelle sue ricette, ma anche nella sua cucina, sul tavolo da pranzo e persino nella pattumiera. Un tale senso artistico è un requisito essenziale per la cerimonia del tè in Giappone, in cui l'occhio deve essere abbastanza sensibile da notare i segni che indicano la strada da seguire. Tali segni possono essere un sentiero pulito, una pietra bagnata lavata dall'acqua, oppure un ramo spezzato. Sono questi i segni che vi condurranno alla casa da tè, perciò, se il vostro senso estetico non è sufficientemente sviluppato, potrete correre il rischio di perdersi.

Nella casa da tè, si noteranno subito una pergamena appesa al « tokonoma » (una parete speciale della stanza degli ospiti usata per sostenere la pergamena) con davanti dei fiori. Queste sono le decorazioni preparate dal padrone di casa, che devono essere in armonia con la stagione e col tema della cerimonia. Al centro della stanza c'è un focolare scavato nel pavimento, contenente dei carboni ardenti, in parte ricoperti dalla loro stessa cenere bianca. La stanza è così tranquilla che si può udire la brezza esterna. Questo è l'ambiente che fa parte della preparazione preliminare della cerimonia del tè, oltre a costituire un elemento essenziale.

Lo stesso senso estetico deve guidare sia la cucina vera e propria che la preparazione del pasto. L'impegno volto ad accrescere e perfezionare tale qualità è detto « do », come in « judo », « kyudo » (l'arte del tiro con l'arco), « kado » (disposizione floreale), « shodo » (pittura), « kendo » (l'arte di maneggiare la spada), « aikido » e « ido » (l'arte della medicina). Una simile educazione estetica nella maestria delle arti è stata magnificamente descritta ed illustrata nel numero dell'agosto 1960 del periodico americano « House Beautiful ».

Non esiste nulla nel nostro mondo occidentale che possa essere paragonabile al ruolo che l'estetica ha rivestito in Giappone per 1200 anni. I giapponesi hanno fatto leva sulla sensibilità per apprezzare la bellezza, a partire dall'VIII secolo d.C. Un termine importante nel loro vocabolario di estetica è « consapevole », che in senso lato sta a significare « sensibilità alle cose o sottigliezza di discernimento ». I giapponesi non hanno mai fatto distinzione fra ciò che è bello e ciò che è pratico, con il risultato che i loro oggetti più comuni vanno presi seriamente in considerazione, come se si trattasse di vere opere d'arte. Ogni oggetto o circostanza necessari diventano delle occasioni potenziali di bellezza.

Questo popolo ha costruito dentro di sé un atteggiamento tale nei confronti della bellezza da renderla qualcosa da consumare e vivere ad ogni ora del giorno, sempre...

Il fatto che non separino il bello dal pratico ci sembra essere un mero ideale. In realtà, la loro sottigliezza di discernimento nei confronti della bellezza ci attira non poco. Abbiamo fatto nostri quattro dei loro termini per « bellezza » (shibui, jimi, iki, hade) che ci hanno notevolmente aiutato a pensare con maggior precisione alla bellezza e alle sue molte forze. Una di queste parole, « shibui » (come aggettivo) possiede le connotazioni più elevate, per spiegare le quali abbiamo dedicato venti pagine di questo numero. (Una traduzione approssimativa di « shibui » può essere « severa squisitezza ».)

I quattro termini giapponesi indicanti la bellezza possono essere spiegati col concetto di yin e yang. « Hade » ha i colori brillanti, è esuberante come effetto d'insieme, è yang ed è considerata un'estetica giovanile, immatura. « Jimi », all'opposto di « hade », ha colori sobri e discreti; è regolare, contenuta e pacata e perciò un pò insulsa. Non c'è insomma in essa ostentazione, vistosità, ma nemmeno carattere; la possiamo con-

siderare yin. Poi c'è « iki », posta fra i due tipi precedenti di bellezza. « Iki » è il termine giapponese corrispondente al francese « chic »: elegante, con stile, alla moda, brillante e sofisticato.

« Iki » è più yin di « hade », ma più yang di « jimi ».

« Shibui » è la bellezza senza paragone: è assoluta, va al di là di yin e yang. Citando l'articolo di « House Beautiful »:

È discreta e modesta, intrinsecamente buona. Quasi tutti i giapponesi aspirano a raggiungere « shibui » nel loro abbigliamento e nelle altre cose che possiedono, ma, probabilmente, solo il 60% ci riesce. Per capire « shibui » occorre un discernimento più profondo di quanto non ne occorra per « jimi ». Per lo più si capisce il termine, ma non l'armonia che esso comporta, e quindi si realizza qualcosa di corretto solo in superficie. « Shibui » è l'essenza della cultura giapponese e viene considerato la somma espressione in fatto di gusto, da parte di tutti i giapponesi all'infuori dei giovanissimi. Le caratteristiche di « shibui » possono essere descritte come segue:

- 1 - Semplice, realizzato con un'economia di linee e di sforzi. Qualcosa di complesso non può essere « shibui ».
- 2 - Deve possedere una profondità che valga la pena di studiare, di analizzare, dopo averlo guardato una prima volta.
- 3 - Deve esprimere e fondersi con la natura del materiale e del metodo impiegati.
- 4 - Non deve apparire nuovo o brillante, sebbene si possano usare piccoli tocchi lucenti sparsi.
- 5 - Deve servire a comunicare tranquillità.
- 6 - Un atteggiamento di modestia e di umiltà è necessario per raggiungere « shibui ».

Una tale bellezza è il fine ultimo di tutte le arti in Giappone. « Kado » o « Sado » (la cerimonia del tè) sono esempi dell'autodisciplina che porta alla realizzazione di questo ideale di bellezza nella vita quotidiana. « Judo », « aikido », « kendo », « kyudo » sono le discipline volte al raggiungimento della modestia e dell'umiltà, al posto della forza e del potere, nella vita quotidiana. « Shodo » ed « edo » sono le discipline che realizzano la bellezza ultima. « Haikudo » (l'arte di scrivere poesie) è una disciplina che serve a raggiungere tale bellezza nella poesia. La maestria nell'arte di cucinare è detta « ryorido » in giapponese, e il suo scopo è di raggiungere la bellezza, il sapore e l'umiltà nel cucinare e nel mangiare. Il maestro di quest'arte deve perciò raggiungere il livello « shibui » in fatto di bellezza, gusto, modestia e umiltà. « Do » è l'equivalente giapponese del « tao » cinese. L'alimentazione e la cucina macrobiotica vengono chiamate in giapponese « shokuyo », ovvero il modo di mangiare e di cucinare che consente di raggiungere la salute e la felicità al grado più elevato.



## Ricordi allegri, ricordi tristi

Esistono due generi di ricordi: ricordi di fatti gioiosi e ricordi di momenti tristi. George Ohsawa era solito ripetere che la buona memoria è alla base della nostra felicità. Eppure, se si vive con dei ricordi tristi, si diventa tristi. Dobbiamo quindi interpretare quello che Ohsawa definiva « buona memoria » come l'insieme dei ricordi gioiosi e non tristi. Ma come possiamo vivere sempre con una memoria fatta di ricordi gioiosi, quando possediamo anche una memoria di cose tristi?

Per poter risolvere questo problema, alcuni psichiatri moderni hanno sottolineato il concetto di « qui e ora »: siccome le persone infelici vivono in compagnia di ricordi pieni di tristezza, di risentimento, di insoddisfazione, possono senz'altro diventare più felici se riescono a dimenticare quei ricordi. Il concetto relativo a « qui e ora » è loro di grande aiuto. Tuttavia, se diamo un'importanza eccessiva e indiscriminata al « qui e ora », si rischia di creare delle persone senza passato, che altro non è che il fondamento del presente. Senz'altro il concetto di « qui e ora » può risolvere molti dei problemi di cui soffre la gente moderna; al tempo stesso può far dimenticare i benefici e gli aiuti ricevuti in passato. Il risultato di ciò è una persona ingrata, la cui felicità non potrà essere reale e duratura. In altre parole, il « qui e ora » dovrebbe essere pieno di ricordi di gioia e riconoscenza del passato.

Qualche tempo fa rividi una ragazza che avevo conosciuto molto tempo prima. Me la ricordavo triste e introversa, e invece mi trovai di fronte una persona allegra e socievole. Mi disse che questo cambiamento non era dovuto alla macrobiotica, ma ad un training mentale che aveva intrapreso di recente. Queste tecniche avevano cancellato il suo pensiero concettuale basato su yin e yang, rendendo meno rigido il suo atteggiamento. Fino a quel momento tutto andava bene e ogni cosa le sembrava bella. Senz'altro queste tecniche mentali l'avevano profondamente trasformata. Lo ammise senza esitare e ammirai la validità di quel metodo. Continuammo a parlare e lei, ad un certo punto, mi disse: « Penso che le vostre pubblicazioni sulla macrobiotica siano tutte tempo e sforzi sprecati, perché non offrono alcun vantaggio. Perché mai continuate a scriverle? ».

Le sue parole mi sconvolsero. Mi dispiacque moltissimo che vedesse ancora le cose in quel modo. Ero dispiaciuto perché lei non riconosceva i benefici che le erano derivati dalla macrobiotica. Ammetto che i miei articoli o le mie conferenze non siano forti abbastanza da cambiare l'attitudine mentale di coloro che soffrono di ricordi tristi. La colpa di questo non è della macrobiotica, ma mia; sono in molti ad avere beneficiato della dieta e del modo di vivere insegnati dalla macrobiotica. Anche quella donna deve essersene giovata, solo che lei ha dimenticato il passato, quando cioè venne da me per la prima volta, chiedendo se potevo aiutarla: a quell'epoca era molto malata ed infelice. Senza la macrobiotica avrebbe finito col'ammalarsi piuttosto gravemente, senza la macrobiotica, sarebbe stata ancora più infelice.

Fino ad allora non aveva fatto che accumulare dei ricordi tristi. Perciò il concetto di « qui e ora » funzionava abbastanza bene con lei. Ma il rovescio della medaglia era che l'aveva resa una persona ingrata. In questo caso e in casi analoghi, il « qui e ora » non è soluzione finale per il proprio atteggiamento mentale: tocca a noi concepire una filosofia di vita che sia più elevata e profonda, che corrisponda a quello che Ohsawa chiamava « giudizio supremo ».

Il giudizio supremo, espressione di gratitudine incancellabile, risulta troppo difficile da raggiungere per molti americani, le cui esistenze sono piene di lamentele e di digrazie.

È chiaro che il « qui e ora » può rappresentare una via d'uscita per molti di loro; non preoccupiamoci più del passato, viviamo nel « qui e ora ». In realtà un simile atteggiamento è soltanto il primo passo verso il giudizio supremo o l'eterna felicità, a cui noi tutti aspiriamo. Se però ci ostiniamo a rimanere fermi nel « qui e ora », la nostra felicità non potrà durare a lungo. Presto o tardi essa svanirà. Al fine di far evolvere il nostro atteggiamento mentale dal semplice « qui e ora » alla felicità durevole, dobbiamo imparare a memorizzare ed apprezzare il passato. Una ragazza una volta mi disse che non era in grado di apprezzare tutto, perché il suo passato era stato spiacevole. Come si può vivere apprezzando la vita malgrado un passato triste e spiacevole?

Per poter risolvere questa questione dobbiamo riflettere sul meccanismo della memoria. È il nostro cervello cosciente che seleziona i ricordi dal magazzino della memoria. Senza questa funzione della nostra mente cosciente, la memoria non sarebbe « qui e ora ». Quando ero ancora studente, andai un giorno a scalare una montagna e caddi da una roccia per circa 9 metri. In quei pochi attimi rievocai migliaia di eventi del mio passato. Questa è la funzione della nostra coscienza. In quella drammatica occasione la mia coscienza selezionò i ricordi senza fare discriminazioni. Tuttavia, in genere la nostra coscienza opera una selezione nei confronti dei ricordi, scegliendoli tristi o allegri. Se la nostra coscienza rievocasse sempre e solo i ricordi gioiosi saremmo sempre e solo felici. Come si potrebbe riuscire a realizzare ciò?

In primo luogo, dobbiamo rendere yang o alcalino il nostro sangue, in modo da neutralizzare i ricordi tristi, che sono yin, impedendo loro di riaffiorare alla coscienza. Se la condizione del nostro sangue è acida, o yin, sarà stimolata la produzione di ricordi yin. Secondariamente, dobbiamo esercitarci a scegliere soltanto i ricordi belli con tutta la riconoscenza di cui siamo capaci. Avere questo atteggiamento è come pregare. In terzo luogo, dobbiamo elevare la nostra consapevolezza in modo da riuscire a trasmutare i brutti ricordi in ricordi belli.

George Ohsawa fece molte esperienze tristi e dolorose, eppure viveva con i ricordi dei momenti gioiosi: era un uomo libero e felice. La nostra consapevolezza, parallelamente alla nostra alimentazione, possono farci ottenere questo. Egli ce lo ha dimostrato. Cerchiamo anche noi di sviluppare una tal consapevolezza.

Ho ricevuto di recente la lettera di una donna, madre di due bambine, di cui non riesco a ricordarmi (ho proprio una cattiva memoria!). Nella sua lettera mi scriveva: « Non so se lei si ricorda ancora, ma circa due anni fa mia figlia maggiore cadde e la trovammo priva di sensi. Noi sapevamo cosa le fosse successo né cosa dovevamo fare. È stato grazie all'aiuto suo e di sua moglie Cornelia che, seguendo le indicazioni dateci, potemmo guarire nostra figlia. Mio marito ed io non vi dimenticheremo mai ».

Queste sono davvero delle persone felici. Sono felici perché ricordano l'incidente, l'aiuto e la guarigione. Potrebbero essere tristi se ricordassero soltanto l'incidente. Potrebbero essere felici, dimenticando del tutto l'episodio. Spetta quindi alla nostra memoria decidere se vogliamo essere felici o meno, ed è una scelta che dipende dalla nostra condizione fisica e dalla nostra consapevolezza o dal nostro livello di giudizio. Attraverso quest'ultimo, i ricordi del passato diventano presenti, relativi al « qui e ora ». Cerchiamo allora di vivere qui e ora con una memoria piena di riconoscenza.



## Una casa per i miei libri

Noi viviamo in un ambiente fatto d'aria, illuminato dal sole, sul suolo terrestre, circondati da alberi, erba, case, rumori, etc.; siamo anche circondati da radiazioni ed energie invisibili: tutto ciò costituisce l'ambiente materiale, fisico. C'è però anche un altro ambiente: il mondo spirituale.

Per farvi capire quello che voglio dire, vi racconterò un fatto che mi è capitato di recente. Quando vivevo a San Francisco riuscivo a leggere libri e a scrivere articoli e saggi senza fatica. Poi ci trasferimmo a Vega, sulle colline ai piedi delle montagne della Sierra Nevada; lassù l'aria e l'acqua erano purissime e il nostro vicino di casa più prossimo era a molti chilometri di distanza: in questo ambiente fresco e quieto non mi riusciva né di scrivere né di leggere. Ne attribuii la causa al mio impegno di seguire due attività diverse: la fattoria a Vega e la casa editrice a Oroville.

Tutte le mattine dovevo fare 45 minuti di macchina per arrivare alla Fondazione: qui lavoravo tutto il giorno, per poi ritornare a casa nel tardo pomeriggio e lavorare nell'orto oppure fare dei lavoretti in casa o per la macchina. Pur essendo una routine molto intensa, fino ad allora ero sempre riuscito a trovare anche il tempo di leggere e di scrivere.

Alla fattoria invece non mi riusciva proprio.

Dopo aver venduto la fattoria di Vega, ci trasferimmo ad Oroville. La mia vita si fece più semplice. Avevo più tempo per rilassarmi. Eppure non riuscivo ancora a mettermi a scrivere o a leggere. Non capivo perché. Pensai che forse ero ormai diventato troppo *yang*, cioè vecchio.

Nella nuova casa, ultimamente fabbricai degli scaffali per i miei numerosissimi libri, accumulati nel corso degli anni. Ve li sistemai sopra ordinatamente e mi sbarazzai di quelli che non mi interessavano più. Non appena ebbi finito di sistemarli mi ritornò la voglia di leggere e di scrivere. Mi ricordai allora che a Vega, quando la mia stanza era ben sistemata, mi riusciva di leggere e di scrivere. Però c'erano anche molti studenti che vivevano in casa con noi, e, alla fine, i miei libri si spargevano da tutte le parti e io non potevo avere uno studio vero e proprio per conto mio.

I libri non sono altro che la forma stampata dei pensieri e delle idee dell'autore. Ogni volta che leggiamo un libro ci mettiamo in contatto con l'autore stesso. I pensieri e le idee sulle pagine non rimangono confinati lì: emergono e ci circondano. Questo crea un ambiente spirituale attorno a noi. Perciò è importante, ai fini di un'esistenza felice, circondarsi di libri che siano per noi una guida spirituale. Se intorno a noi abbiamo libri pieni di rabbia, di meschinità e di odio, diventiamo a nostra volta arrabbiati, meschini e offensivi. Invece, se intorno a noi abbiamo dei libri moralmente sani e gai, anche noi lo diventiamo.

George Ohsawa mi spedì molti libri dal Giappone. Altri me ne diede quando soggiornai nel mio appartamento a New York. Poi ci sono i libri che mi hanno regalato altri miei amici. Ognuno di essi ha un significato speciale per me. Quando mi capitano fra le mani o sott'occhi, mi metto in contatto non solo con l'autore, ma anche con la persona che mi diede quel libro. Quando leggo la mia copia del « Tao Te Ching », vivo con Lao Tse e al tempo stesso ripenso all'amico che me lo ha regalato. Questo è il mio ambiente spirituale, pieno di gratitudine, di gioia e di felicità.

## I grandi paradossi dell'uomo

« Le parole rigorosamente veritiere  
sembrano essere paradossali ».  
dal « Tao Te Ching »

Eric Fromm definisce la logica di Lao Tse e di Buddha « logica paradossale », in quanto vi si sostiene che A e non-A non si escludono vicendevolmente come predicati di X. Fromm afferma inoltre: « La logica paradossale era predominante nelle filosofie cinesi e indiane, nel pensiero di Eraclito e poi di nuovo, con il nome di dialettica, divenne la filosofia di Hegel e di Marx ».

Ecco alcuni esempi tratti dal Nuovo Testamento:

« Colui che trova la vita, la perderà; e colui che perde la vita per me, la troverà ».

(Matteo, X:39)

« A chiunque ha, sarà dato; ma a chi non ha, sarà tolto anche quello che ha ».

(Matteo, XIII:12)

Fraasi e concetti simili si ritrovano anche nello Zen:

« Maestro Basho disse ai monaci: « Se avete un bastone, ve ne darò uno; se non avete un bastone, ve lo porterò via ».

(44ª storia del Mumon-kan)

Per poter capire queste fraasi occorre prima capire com'è strutturata la vita. La vita ha due aspetti, di cui uno è la vita relativa, che è tangibile, effimera, esclusiva, fatta di piacere e di dolore, tensione e distensione. L'altro aspetto corrisponde all'infinito, all'assoluto, all'universale, all'intangibile, all'eterno, all'Uno. Nel primo passo di Matteo, il riferimento è alla vita eterna. Il secondo passo significa che chi capisce la vita eterna, apprezzerà anche l'esistenza relativa. Chi invece non capisce la vita eterna, vivrà quella relativa fra malattie e dolori. Chi vede la vita solo da un'ottica relativa ed individuale non può essere in grado di curare la malattia o di raggiungere la vera felicità. Ohsawa insegnava yin e yang affinché gli uomini riuscissero a realizzare una grande vita (« macrobiotica »), come quella insegnata nella Bibbia, nello Zen e nel Buddismo.

Poco tempo fa ho scoperto un altro grande paradosso nella vita: quello della coscienza e del subconscio. Io posso percepire le cose attraverso la vista, l'odorato e l'udito, e queste azioni vengono compiute dalla mia mente consapevole per essere poi immagazzinate nel mio subconscio. Le funzioni conscie e subconscie sono quindi paradossali fra loro.

La coscienza riceve in continuazione degli impulsi diversi. Proprio per questo motivo, la nostra mente consapevole è alla ricerca di uno stato di immutabilità: quiete, serenità, pace mentale, eternità, sicurezza. È questa caratteristica della mente consapevole che ha portato allo sviluppo nell'ambito della società moderna, del sistema di assistenza sanitaria, assicurativa e pensionistica. Dall'altra parte, il nostro subconscio mantiene costanti le condizioni interne dell'organismo, quali la temperatura, il livello di zucchero nel sangue, la quantità d'acqua, di minerali, di ossigeno e di anidride carbonica. Questa funzione viene detta « omeostasi ». In altri termini, una delle funzioni del nostro subconscio è di mantenere una situazione di stabilità. Quindi il subconscio rimarrebbe senza qualcosa da fare se non ci fossero dei cambiamenti e finirebbe coll'annoiarsi.

Ecco il grande paradosso: la coscienza non vorrebbe cambiamenti e il subconscio li vorrebbe. Per esempio, io voglio un lavoro fisso, ne trovo uno e vado a lavorare tutti i giorni alla stessa ora, faccio sempre le stesse cose e ritorno a casa ogni giorno alla stessa ora. Ben presto però mi stufo di questo lavoro, vorrei cambiar lavoro e anche modo di vivere. La parte conscia della mia mente mi dice di tenermi quel lavoro, mentre il mio subconscio non lo vuole. Quando il conscio ed il subconscio non vanno d'accordo si diventa infelici. Che cosa si può fare in casi come questo?



Questo stesso paradosso è causa di molti problemi anche nel matrimonio. All'inizio, la coscienza riceve tutta una serie di stimoli nuovi e il subconscio ne è gratificato: abbiamo la felicità. Ben presto, però, la vita diventa monotona. Non ci sono più stimoli e il subconscio non è più felice e comincia a guardarsi attorno alla ricerca di una possibilità di cambiamento. Questo è un segnale di pericolo. Moglie e marito si guardano senza più desiderio, la loro vita coniugale è diventata noiosa. Si mettono quindi a cercare una nuova fonte di eccitazione. Ed ecco che fa la sua comparsa un terzo partner, che può portare quell'elemento nuovo ed eccitante richiesto dal subconscio.

Come possiamo risolvere questo grande paradosso che è in noi? Dobbiamo creare e trovare la differenza nell'uguaglianza. Dobbiamo cercare di essere creativi. È nostro dovere migliorare continuamente il nostro modo di vivere, esplorando, senza mai fermarci, ogni aspetto dell'esistenza, per scoprirne il significato profondo. Per esempio, una buona moglie dovrebbe escogitare nuove tecniche o ricette culinarie, perché, se prepara sempre lo stesso piatto per 365 giorni l'anno, suo marito non potrà certo essere felice di tornare a casa a mangiare. Un buon marito dovrebbe costruire un'esistenza più stabile materialmente e profonda spiritualmente.

Senza questi stimoli al miglioramento di sé e alla creatività, il subconscio non tarderà molto ad annoiarsi. E quando il subconscio è annoiato, la vita muore e si diventa dei cadaveri viventi.

Abbiate quindi un sogno o uno scopo nella vita, e fate progetti per realizzarlo, lavorando sopra, sorretti da una fede costante nell'Infinito.

Agosto 1979

## Messaggio al congresso macrobiotico: né studenti né insegnanti, solo l'uomo

Vi ringrazio per esservi qui riuniti a discutere i futuri sviluppi della macrobiotica nel Nord America. Ho apprezzato gli sforzi che avete fatto, in particolare quelli di chi ha organizzato questo congresso e dell'amico che l'ha aiutato. Purtroppo non mi sarà possibile partecipare al congresso di quest'anno a causa di alcuni impegni presi precedentemente: per questo ho chiesto ad un'amico di farvi pervenire questo messaggio.

Durante l'estate ho viaggiato attraverso gli Stati Uniti, tenendo delle conferenze sulla macrobiotica in oltre 15 città. La macrobiotica sta crescendo in questo paese. Ho scoperto una tendenza che ritengo molto importante: c'è infatti un numero sempre crescente di insegnanti macrobiotici, che stanno trasformando l'insegnamento della macrobiotica in una professione vera e propria. In un certo qual modo questo rappresenta un grande passo avanti. Nondimeno, sotto un altro punto di vista, può essere l'inizio di un degrado qualitativo della macrobiotica. Quando i medici fecero della medicina la loro professione, l'arte medica cominciò a degenerare: divenendo una professione, la medicina non può più essere un'arte o una missione, ma diventa un modo di fare affari. A questo stadio della macrobiotica, gli insegnanti non sono ancora così degenerati, sono ancora persone molto sincere ed oneste perché non stanno accumulando soldi, ma semplicemente ne traggono di che vivere. Però è possibile che cambino atteggiamento. Quand'è che avviene ciò? Quando cominciano a considerarsi dei maestri.

Quali sono le condizioni per essere insegnanti? Qual'è la differenza fra insegnanti e studenti? In genere si considera insegnante chi possiede nozioni, esperienze e la capacità di essere convincente in un determinato campo. Io vedo un'ulteriore condizione: è insegnante chi è capace di individuare i difetti o le mancanze degli altri. È proprio in virtù di questa capacità che l'insegnante può esprimere valutazioni sugli altri che si trovano in condizioni di malattia o di infelicità, risultato di certi difetti o di cattive abitudini di vita. Riassumendo, un buon maestro è colui che vede i difetti degli altri ed è capace di dare dei consigli validi per affrontare e superare le conseguenze derivanti da tali difetti. Ma il maestro migliore è colui che riesce ad insegnare come cambiare od eliminare i difetti di un'altra persona. George Ohsawa era un maestro del genere. In tutti i casi comunque io definisco maestro chi riesce a vedere i difetti negli altri.

E allora come possiamo definire uno studente? Studente è chi riesce a vedere i propri difetti. Lo studente che vede in sé soltanto pochi difetti è solo un principiante. Lo studente che riesce a vedere più di dieci difetti in sé è un buon studente.

Lo studente che si riconosce più di cento difetti comincia ad essere uno studente eccellente. Secondo me, le persone che riescono a diventare felici appartengono sempre alla categoria degli studenti e non a quella degli insegnanti. Mia moglie Cornelia-San è una buona insegnante, capace di individuare a colpo sicuro i difetti dei suoi studenti e, con altrettanta precisione, insegna loro come correggerli. A volte, però, non è una buona studentessa, come ad esempio quando provai ad insegnarle a guidare la macchina. Non volle ammettere che stava guidando male quando glielo dissi. L'avvertii che, se continuava così, avrebbe certo fatto un incidente. Due giorni prima dell'inizio del campo estivo di quest'anno ha avuto un incidente. Ha completamente distrutto la macchina nuova ed è dovuta stare a letto distesa e immobile per un paio di giorni.

Ecco perché rivolgo questo messaggio a tutti gli studenti di macrobiotica, intenzionati a diventare insegnanti... ma anche a rimanere sinceri con sé stessi. Non cercate di essere insegnanti di macrobiotica se non siete dei buoni o degli eccellenti studenti di macrobiotica.



a. Se siete un eccellente studente, allora siete già un buon insegnante.

Tuttavia al livello del giudizio supremo non esistono né studenti né insegnanti: in natura esiste solo l'uomo. Studente e maestro sono solo concetti creati dall'uomo, e perciò il consiglio che vi ho appena dato non vi servirà più a nulla quando raggiungerete il giudizio supremo.

Novembre 1979

## Preghiera di ringraziamento

Ringrazio il Creatore, che diede all'universo l'ordine

Ringrazio per avere il sole, fonte di calore e di energia; la luna, fonte di riposo; le stelle, fonte di direzione

Ringrazio la luce, l'aria, l'acqua, le piante verdi e gli animali, senza i quali io non sarei qui

Ringrazio tutti gli uomini che sono vissuti, che stanno vivendo e che vivranno in futuro: senza di essi io non avrei avuto i miei problemi

Ringrazio i miei avi e i miei genitori che hanno originato la mia vita in questo mondo e che mi hanno nutrito

Ringrazio i miei fratelli, le mie sorelle e i miei figli, che hanno dato più significato alla mia vita

Ringrazio mia moglie, i compagni e gli amici che hanno corretto i miei errori, incoraggiato le mie debolezze, tradito la mia fiducia, lavorato contro di me, infranto le loro promesse perché essi mi hanno reso più saggio e più forte

Ringrazio i miei maestri, antichi e presenti, orientali ed occidentali, i cui insegnamenti ed esempi di vita mi hanno guidato nella ricerca del senso della vita, del mio cammino nella vita, e della gioia di vivere

Ringrazio le difficoltà e le malattie che ho avuto, attraverso le quali ho appreso la grandiosità della vita

Ringrazio tutto e tutti, incluso me stesso.

La vita è meravigliosa.