

George Ohsawa
(Nyoichi Sakurazawa)

La Filosofia della Medicina Orientale
La chiave per la capacità personale di giudizio



First English Edition 1960
Seventh Edition (newly revised) 1980
Eighth Edition 1991
© copyright 1991 by
George Ohsawa Macrobiotic Foundation

Nota: ai fini della traduzione si è consultata, per quanto possibile, anche l'edizione francese originaria del volume
- *La philosophie de la médecine d'Extrême-Orient: Le Livre du Jugement Suprême* (nell'ediz. Vrin, 1997).



Traduzione di Fabio Procopio. Traduzione e stampa esclusivamente a fini personali e di studio; qualsiasi sfruttamento commerciale è escluso e non consentito senza l'autorizzazione del traduttore e della *George Ohsawa Macrobiotic Foundation* – California, che detiene i diritti sull'opera originale.

Prefazione

La stesura di questo libro è iniziata presso l'ospedale del dr. Albert Schweitzer's a Lambarene, nell'Africa equatoriale francese (dal 1 novembre al 31 dicembre 1955) ed è proseguita (dal 1 al 13 gennaio 1956) nella Missione Protestante di Andende, il luogo in Schweitzer avviò la sua opera nel 1913. Di quando in quando riconsidero lo scenario di questo paese così pittoresco... il fiume Ogooue punteggiato di piccole piroghe (canoe)... e il verde lussureggiante tutto intorno...

Il mio intento è stato quello di:

- (1) presentare il Principio Unico — il fondamento dialettico, universale, semplice e utile della scienza e della filosofia di tutte le grandi religioni e di tutte le civiltà dell'Estremo Oriente;
- (2) mostrare l'applicazione biologica, psicologica, medica, educativa, sociologica e logica del Principio Unico;
- (3) esporre la medicina dell'Estremo Oriente (in particolare) alla luce del Principio Unico;
- (4) rivelare il Principio Unico in tutta la sua gloria come principio di libertà infinita ed eterna pace.

Il Principio Unico dell'Estremo Oriente è incredibilmente semplice e straordinariamente pratico. Chiunque può comprenderlo in poche ore e utilizzarlo immediatamente nella vita quotidiana, perchè esso abbraccia la logica universale, la dialettica. E' una bussola universale molto pratica.

Secondo il Principio Unico, la cosa più grande nella vita è la fede. Internamente, questa fede è una chiarezza (l'opposto di *credo quia absurdum est* — la fede assoluta in qualcosa perchè incredibile), che chiaramente vede e comprende tutte le cose attraverso il tempo e lo spazio infiniti. Esternamente, è una manifestazione dell'amore universale o giudizio supremo, che abbraccia tutti gli antagonismi e li trasforma in unità, distribuendo eterna gioia di vivere a tutti, per sempre. E' il tipo di fede che manda la montagna al mare.

Ed è la verità che assicura libertà infinita, felicità eterna e giustizia assoluta.

Fin dalla pubblicazione del mio primo libro in francese, *Le Principe Unique de la Science et de la Philosophie d'Extrême-Orient* (Vrin, Paris, 1930)¹, ho sempre lavorato nella stessa direzione — verso la comprensione universale.

Alla fine del mio sessantesimo anno (ottobre 1953), ho abbandonato definitivamente il Giappone per fare visita ai miei amici e incontrare i grandi uomini del mondo che credevo potessero comprendere il Principio Unico e la sua applicazione pratica.

Auspicio con tutto il cuore che il Principio Unico diverrà altrettanto conosciuto dell'arte della disposizione dei fiori, della medicina cinese, dell'agopuntura, del bonsai, del bonkei (paesaggi bonsai), del Buddismo Zen e della teoria del judo-aiki che ho introdotto in Europa trentotto anni fa.

E' difficile per gli occidentali comprendere il Principio Unico, perchè la sua assoluta semplicità è troppo difficile oppure troppo assurda e inaccettabile, di primo acchito, per la mentalità occidentale (antitetica rispetto a quella orientale). Il mio impegno di una vita, nondimeno, è di aiutare i nostri fratelli e sorelle occidentali a comprendere l'importanza della nostra dialettica plurimillennaria, così pratica e utile nella vita quotidiana.

Fino alla fine della vita viaggerò con mia moglie per insegnare il metodo per padroneggiare questa dialettica pratica, questa logica universale — l'ordine dell'universo, che è la chiave per il Regno dei Cieli.

Essa può stabilire la libertà infinita, la felicità eterna e la giustizia assoluta, ovunque.

Continueremo a mostrare la preparazione macrobiotica di piatti deliziosi ed esteticamente gradevoli che curano tutte le malattie (presenti o future) assicurando al contempo la longevità e la giovinezza con costi minimi e senza bisogno di una formazione specifica.

Siamo interamente a vostra disposizione. Inviatemi ogni domanda o obiezione...

Vi risponderò il prima possibile dovunque mi trovi in questo mondo.

— George Ohsawa
18 gennaio 1956

¹ ed.it. *Introduzione alla scienza della macrobiotica* — Arcana 1975

Prefazione all'ottava edizione

Da quando nel 1961 George Ohsawa lo stampò e lo portò a New York dal Giappone, *Il libro del giudizio* (originariamente intitolato *La filosofia della medicina orientale*) è stato uno dei migliori libri macrobiotici. Scritto in uno stile analitico, è accettato da molti senza spirito fanatico. Ha costituito un'utile guida per introdurre le idee macrobiotiche e ha dato sostegno spirituale in questo mondo confuso.

Il libro del giudizio andò esaurito dopo la dissoluzione del suo ultimo editore (la Ohsawa Foundation di Los Angeles), e nel 1980 abbiamo deciso di pubblicare e rimettere in circolazione questo grande scritto. Sandy Rothman e io abbiamo lavorato assieme per chiarire i passaggi fuorvianti e abbiamo modificato alcune parole, paragrafi e titoli. Come risultato, credo che questo volume sia molto più semplice da leggere rispetto alle edizioni precedenti.

In questa ottava edizione abbiamo ripristinato il titolo originale di Ohsawa.

Ringrazio per il loro impegno le seguenti persone, senza le quali questa pubblicazione non sarebbe stata possibile: Sandy Rothman, editing; Carl Ferré, design e produzione; Carl Campbell, cover design; Sylvia Zuck, typing.

– Herman Aihara, Presidente
George Ohsawa Macrobiotic Foundation

Introduzione

Fisica e metafisica di yin e yang

Il Principio Unico della filosofia dell'Estremo Oriente, vero e unico fondamento di tutte le nostre culture, così come della medicina, è definitivo.

Tuttavia, la sua traduzione ed interpretazione può essere sia fisica che metafisica.

All'inizio, oltre quattromila anni fa, il Principio Unico era una dialettica fisica. Più tardi, commentatori e interpreti metafisici, come Confucio, ne distorsero e complicarono la spiegazione. Dopo di che, i medici fecero lo stesso. Qui risiede la ragione della confusione e dell'incertezza che rendono oscure la filosofia e la medicina dell'Estremo Oriente.

I popoli dell'Estremo Oriente, sempre considerati spirituali, metafisici o primitivi, utilizzano un linguaggio molto peculiare; essi abitano un mondo infinito, eterno e assoluto, e di conseguenza le loro lingue sono indefinite, incerte ed estremamente semplici, ma profonde e spesso poco chiare. Nei linguaggi cinese e giapponese (i più orientali) manca la nozione di tempo, numero e sesso. (Di fatto, seguendo il mio metodo, potete imparare il giapponese colloquiale e puro in quattro ore. E' la lingua più semplice che io conosca nel mondo intero.) Questo elemento ha indubbiamente contribuito ai malintesi e alle cattive interpretazioni della filosofia dell'Estremo Oriente.

In principio, più di quattromila anni fa, il cielo, o spazio infinito, era considerato il supremo simbolo dello yin, e la terra il supremo simbolo yang. Il cielo, essendo spazio infinito, sconfinata espansione, era considerato rappresentativo dello yin, la forza centrifuga. La terra, al contrario, era considerata yang, la forza centripeta.

Più tardi, i metafisici descrissero il cielo come sorgente di tutti i fenomeni ed esseri nel mondo, inclusi tutti i corpi celesti (la forza maggiore, o divinità suprema), e lo classificarono come yang. La terra fu considerata yin.

Metafisicamente parlando il cielo, spazio infinito, può essere definito yang, il massimo creatore. In senso fisico, invece, il cielo – spazio infinito, l'espansione senza confini – può essere definito yin, la massima passività entropica.

Da questo punto di vista, la terra è compatta e yang.

Nella vecchia medicina cinese, l'intestino tenue, la vescica, lo stomaco, l'intestino crasso, ecc. sono classificati come yang mentre il cuore, i reni, il pancreas, il fegato, ecc. sono classificati come yin. Questa è una classificazione *metafisica*. Fisicamente parlando, va rovesciata: tutti gli organi cavi sono yin, essendo passivi e ricettivi; tutti gli organi solidi, caratterizzati da densità e compattezza, sono yang (stomaco, intestini, vescica, polmoni, ecc. sono yin; fegato, reni, cuore, pancreas, ecc. sono yang).

Noi viviamo in un'era scientifica e fisica. Abbiamo quindi bisogno di un'aggiornata classificazione fisica per unificare la terminologia per l'introduzione del Principio Unico in tutte le scienze naturali, oltre che in medicina, così come in tutte le scienze culturali. Soprattutto, ciò è necessario per la costruzione delle concezioni fondamentali per un governo del mondo.

Indice

Prefazione

Prefazione all'ottava edizione

Introduzione

Capitolo I Medicina o fede?

Capitolo II Il Principio Unico, una classificazione pratica e dialettica

Capitolo III Il Principio Unico della scienza e della filosofia dell'Estremo Oriente

Capitolo IV L'origine dell'uomo

Capitolo V La medicina d'Estremo Oriente

Capitolo VI L'Ordine dell'Universo

Capitolo VII La capacità di giudizio

**La filosofia
della medicina
orientale**

Capitolo I

Medicina o fede?

Quando Gulliver soggiornava nelle Isole Lillipuziane, si divertiva molto e sorrideva di fronte alla falsa concezione del mondo dei nativi, e alla loro mancanza di forza fisica. Ma quando sbarcò nel paese dei Giganti, dovette prendere atto della propria mancanza di forza, della propria ignoranza, della propria falsa concezione del mondo e, al minimo, della propria infinita stupidità e ignoranza. Jonathan Swift, autore di questa storia, cercava di metterci in guardia sulla necessità di essere sempre umili e modesti, e di sforzarsi costantemente di imparare tutto da tutti, anche da ciò che è piccolo e insignificante. Al tempo stesso, non dovremmo temere ciò che è grande e sorprendente.

La filosofia orientale può essere più o meno facilmente compresa in questo mondo fisico e relativo di forme, colori, peso, ecc., ma non così facilmente nel mondo mentale e spirituale.

Spesso non si riesce ad apprezzare ciò che è parte della propria cultura, cui si è abituati. Per esempio, la xilografia giapponese non godeva di particolare considerazione nel Giappone moderno ed era intesa principalmente per giovani ragazze e bambini, fino a quando i fratelli Goncourt e il professor Fenellosa ne resero noto il grande valore artistico. Similmente, il judo, l'arte della disposizione dei fiori, l'haiku, la medicina tradizionale, ecc., non sono state riconosciute dai giapponesi come somme arti, perché erano la norma accettata.

La medicina orientale, non solo in Europa ma anche nell'Estremo Oriente, si è europeizzata fino a diventare la più distorta scienza della cultura orientale. Per la maggior parte degli europei l'Estremo Oriente è davvero un mondo sconosciuto, ed è raro incontrare occidentali in grado di capirne il significato e l'importanza.

Vorrei essere per voi guida e interprete di un viaggio a Oriente, per aiutarvi ad arrivare fino in fondo alla cultura, alla filosofia e alla comprensione dell'Estremo Oriente. Sono certo che lo troverete incredibilmente affascinante e rivelatorio. Se vi giungeste da soli, non accompagnati da un interprete adatto (molto difficile da trovare), non ne scorgeteste gli aspetti interessanti, e tornereste indietro stanchi e delusi e disillusi. Vedreste soltanto cose americanizzate o europeizzate.

Filosofie mediche dell'Estremo Oriente

In Estremo Oriente, esistono molte tradizioni filosofiche di medicina.

In Europa, soltanto due o tre.

La medicina ayurvedica, vecchia di cinquemila anni, è ancora praticata in India da centinaia di migliaia di medici.

La medicina cinese, anch'essa vecchia di cinquemila anni, è praticata da duecentomila medici nella sola Cina. L'omeopatia ha meno praticanti, circa due o trecentomila. In tutti i paesi asiatici, almeno mezzo milione di dottori praticano la medicina cinese, 150.000 quella allopatrica. Vi sono ancora altre terapeutiche: medicina araba, naturopatia, agopuntura, moxibustione, osteopatia, biochimica, chiropratica, guarigione con le mani, guarigione spirituale, ecc. L'omeopatia, di origine tedesca, è stata interamente trasformata dagli indiani. La chiropratica è stata completamente rinnovata dai giapponesi. Tutte le altre derivano da tradizioni dell'Estremo Oriente. Sorprendentemente, tutte queste forme di medicina sono tuttora vive ed esercitate.

I livelli della medicina evolvono in quest'ordine:

1. La medicina sintomatica è il trattamento per rimuovere i sintomi.
2. La medicina profilattica è la medicina preventiva.
3. L'arte della salute è lo studio dei modi e dei mezzi per raggiungere e mantenere la salute fisica.
4. La medicina macrobiotica è l'arte del ringiovanimento e della longevità.
5. La medicina socio-morale ed educativa stabilisce la salute, la libertà e la giustizia nella società.
6. La medicina filosofica è diretta al pensiero, alla mente e al giudizio.
7. La medicina suprema, che è educativa, biologica, fisiologica, e una tecnica dialettica, mira a consentire alla persona malata di scoprire interamente da sé la costituzione della

vita e del mondo. Essa guarisce, senza alcun dubbio, non solo tutte le malattie del presente e del futuro, ma anche ogni sventura.

In Estremo Oriente, migliaia di anni fa, la medicina è evoluta da perfetta medicina sintomatica a medicina profilattica; quindi da medicina profilattica a yogica (o religiosa) arte della salute; da questa al meraviglioso metodo macrobiotico, e dalla macrobiotica alla medicina della società, della moralità, della politica e dell'educazione.

La medicina della società (la filosofia di Confucio è un esempio di questa categoria) si è infine fusa con la medicina filosofica. Quindi, è stata assorbita ed è divenuta parte di Veda, Induismo, Bramanesimo, Jainismo, Buddismo, Shintoismo, Cristianesimo, Islam, ecc., e infine della dialettica di Lao Tsu. Lo scopo fondamentale di tutte le grandi religioni è quello di portare l'uomo verso la beatitudine, cioè verso la libertà infinita, la giustizia assoluta e la felicità eterna (il Regno dei Cieli) per mezzo degli insegnamenti pratici, metodici e filosofici del Principio Unico, o ordine dell'universo.

Ecco perché coloro che conducono le loro esplorazioni solo al primo livello (sintomatico) delle medicine cinese, indiana, giapponese o araba sono smarriti in un labirinto di erbe, serpenti, ecc.

La medicina sintomatica è la più elementare e la più rudimentale. E' diretta a "guarire" solo i sintomi della malattia, a ogni costo, anche per mezzo di tecniche, senza mai considerare se queste tecniche siano brutali, egocentriche, immorali o abbiano o meno efficacia sulle cause della malattia.

Medicina orientale e medicina africana

In Estremo Oriente e in Africa la medicina sta progredendo. La medicina dei nativi africani rivendica di fondarsi sulle più elevate concezioni della vita e dell'universo. Sebbene la sua espressione sia primitiva (Levy-Bruhl l'ha chiamata mentalità primitiva, magia nera, o "la cosa più incomprensibile al mondo per gli europei"), essa è molto utile per questi nativi che non hanno bisogno di lettere, religione o filosofia; che in quanto figli di Madre Natura sono più favoriti di noi nella loro vita semplice e primitiva.

Andre Gide ha correttamente detto: "Meno intelligente è l'uomo bianco, più il nero gli appare stupido".

Sono pronto a mostrarvi la nuova strada da seguire per apprendere la medicina d'Estremo Oriente e dell'Africa, ma dovrete seguirmi attentamente e con determinazione, passo dopo passo.

Gradualmente, sarete in grado di gettare lo sguardo in un nuovo orizzonte, ma ciò avverrà per i vostri sforzi e non grazie a me. Io sono solo una bussola che vi indica la giusta direzione. Ogni cosa dipende dalla vostra intelligenza e comprensione.

Se siete curiosi di sapere in quale misura fossero progredite, migliaia di anni fa, le scienze matematiche e fisiche e le loro applicazioni pratiche in Estremo Oriente e in Africa, dovrete leggere gli scritti della famiglia Bios, o un saggio sulla cultura egizia e l'epoca dei faraoni.

Nei primi giorni di primavera, le campagne si colorano di verde. Ci sono nuovi semi. Alcuni di essi diventano erbe e muoiono dopo alcuni mesi. Altri diventano arbusti che resistono anni. E alcuni, infine, sono destinati a diventare grandi alberi che vivranno per centinaia o migliaia di anni. Anche con la medicina le cose vanno così.

Tra le varie forme di medicina orientale, la maggior parte sono come piccole erbe; esse vanno distinte dalle piante che crescono alte verso il cielo e che corrispondono alle medicine ayurvedica e cinese. Tutte le altre medicine possono arrivare al livello profilattico ma non vanno oltre. Se, comunque, fate qualche passo nel primo stadio della medicina ayurvedica o cinese, cioè nello stadio sintomatico, facilmente vi troverete a girovagare, perché esistono molte arti di trattamento e innumerevoli medicinali, a volte meravigliosi per i loro effetti immediati e all'apparenza miracolosi. Ma sono tutti solo dei palliativi.

Per trovare la medicina che cura in profondità, una volta e per tutte, dovete cercate di trovare il settimo stadio della medicina: la medicina suprema, come delineata da Ruskin nel suo scritto *A quest'ultimo*: medicina fondata sulla giustizia, o l'ordine dell'universo.

Non bisogna rimanere nel primo stadio, sintomatico.

Nella loro essenza, tutte le medicine dell'Estremo Oriente sono unificate; l'ordine dell'universo non è altro che l'origine di tutte le civiltà più elevate, le filosofie più profonde, e di tutte le grandi religioni dell'Estremo Oriente. Ma la mentalità di coloro che hanno seguito questa grandiosa concezione è, generalmente, del tutto incomprensibile alle persone occidentali, che la definiscono

“mentalità primitiva” o anche semplicemente superstiziosa; tale definizione è stata data anche da persone colte.

Gli europei si sforzano di trovare la verità nei dettagli, con i mezzi delle tecniche analitiche; si concentrano sulla periferia dissezionata, invece di valutare l'aspetto generale o la resa. La verità è totale, olistica (universale) e colma di santità. Per questa ragione vi sto guidando procedendo dalle concezioni più elevate della medicina verso le più basse. Quando comprenderete la profondità di questo metodo, sarete in grado di capire tutte le arti, la civiltà intera, tutte le religioni, inclusa la Cristianità, e la mentalità dell'Estremo Oriente.

Mi è stato recentemente chiesto di esprimere un'opinione su di un lungo articolo sull'odierno Giappone, scritto da un eminente giornalista francese, pubblicato in un grande settimanale parigino. Ecco la mia risposta: “Questo reportage è molto esatto e molto vero in tutti i suoi dettagli sull'attuale vita giapponese, ma è come una fotografia del vestito di una donna quando invece si sarebbe ansiosi di conoscere il suo fascino, l'intelligenza, e la profondità del suo pensiero”. Lo spirito giapponese non può essere trovato in questo articolo, e se non si conosce lo spirito non si può capire.

Ho letto molti saggi e libri europei sulla vita e sul pensiero dell'Estremo Oriente; a parte alcune eccezioni, essi erano superflui se non ridicoli. Tra i tanti libri sul Buddismo, sul Taoismo, le *Gite*, lo *I Ching*, lo Shintoismo, la civiltà attuale e la cultura o la filosofia dell'Estremo Oriente e dei grandi pensatori dell'India, non ne ho mai visto alcuno che sia riuscito anche solo ad abbozzare lo spirito dell'Estremo Oriente.

Alcuni europei hanno cercato di tradurre l'*I Ching* alla lettera, parola per parola.

Altri hanno fatto lo stesso con libri della farmacopea cinese (formule, quantità dei medicinali), sebbene tali libri non le raccomandassero mai in modo generalizzato, perché la malattia è individuale. E' come se qualcuno cercasse di tradurre la musica di Beethoven in onde sonore filmate.

Non trovo le parole per esprimere la totale assurdità di una tale interpretazione.

E' molto deplorabile, visto non è plausibile che l'occidentale se ne possa fare un'idea autentica, ma piuttosto ne potrà trarre una più distorta di quella che già aveva.

Spero che la mia nuova interpretazione della costituzione della vita e dell'universo, o il Principio Unico della scienza e della filosofia dell'Estremo Oriente, vi fornirà una comprensione dello spirito orientale, e che la vostra migliorata comprensione possa neutralizzare e chiarificare la confusione di questi autori resisi colpevoli di così gravi errori.

Metto a vostra disposizione la chiave del Regno dei Cieli, con cui potrete aprire ogni porta nascosta della civiltà dell'Estremo Oriente, una chiave quasi del tutto dimenticata anche dagli orientali nel corso di migliaia e migliaia di anni.

Fede e medicina

Qual è la relazione tra medicina e fede: è magia?

O superstizione? Molti autori, specialmente quelli religiosi, asseriscono che la malattia può essere guarita dalla fede. Il dr. Alexis Carrel, autore del rivelatorio volume *L'uomo, questo sconosciuto*, era assolutamente convinto che, tra coloro che credono nei miracoli di Lourdes, vi fossero guarigioni miracolose.

La medicina moderna non nega che esistano molte meraviglie nelle strutture e funzioni del corpo umano; la medicina non può spiegarle, non importa quanto evoluti possano apparire i medici e la medicina che essi praticano. Queste meraviglie rimangono inspiegabili.

Quelli che hanno fede, coloro che insistono sulla sua importanza e superiorità non possono, anch'essi, spiegare i suoi processi. Ma chi non conosce la meccanica del suo aeroplano non può essere un buon pilota e non può essere degno di fede. E quanto è più importante per i medici conoscere la vita in tutte le sue manifestazioni – il corpo e la mente in tutte le loro espressioni.

Crederci nella moderna medicina sintomatica e nelle sue tecniche è superstizione; è una mentalità primitiva, infantile, da schiavi, e questa convinzione o fiducia conduce molto spesso a una tragedia. Un tale fede non ha ragione; è mera sentimentalità ed è sinonimo di ignoranza.

La fede che guarisce i sintomi è sentimentale e non reale. (V. Cap. 4, L'Origine dell'uomo).

Nei suoi primi sei stadi, come li ho descritti sopra, la medicina può ben essere superstizione, acrobazia, o ignoranza, se quelli che la esercitano non conoscono la costituzione della vita e dell'universo. Ma vi sono così tanti dottori incapaci di spiegare molti dei fenomeni farmacologici o fisiologici. Perché l'adrenalina modifica il battito cardiaco? Perché l'arsenico è stato considerato tanto efficace fin da Ippocrate? Perché e per mezzo di quale meccanismo l'aspirina abbassa la febbre? Che

cos'è l'automatismo cardiaco? Qual è il meccanismo della sedimentazione sanguigna, un semplice esame spesso usato dai medici? Come funziona l'antagonismo tra i due sistemi vegetativi (orto e parasimpatico)? Qual è il processo dei fenomeni antagonisti che essi promuovono nel cuore e nello stomaco?

Queste domande non possono avere risposta dalla medicina analitica. Eppure sia i medici che il pubblico in generale hanno fiducia nella moderna medicina empirica. In realtà, essa è una moderna superstizione. La medicina allopatrica ortodossa, che ricerca solo medicinali “pallottole d'argento” o veleni per ottenere effetti diretti e immediati e che agisce con tentativi alla cieca, è soltanto una medicina molto rudimentale, sperimentale e sintomatica, e in verità non è nulla più che una superstizione.

Se, al contrario, la medicina è dotata di una bussola universale (l'ordine dell'universo o Principio Unico) che mostra il corretto orientamento, è probabile che progredisca mille volte nella giusta direzione nei prossimi venticinque anni.

Gli studi medici *devono iniziare* con una comprensione della costituzione della vita e dell'universo.

Curiosamente, molti di coloro che predicano il “potere della fede” e le miracolose guarigioni di Gesù e anche dei grandi buddisti ingoiano pillole acquistate nelle farmacie e vanno negli ospedali per farsi curare dalla medicina empirica e sintomatica. Perché, allora, predicano l'importanza e la superiorità della fede? Tutto ciò che essi predicano sulla fede è vero ed esatto, ma loro non sanno cosa sia la fede. Essi non sono altro che fonografi. Dovrebbero prima imparare, con lo studio e l'esperienza, che la fede è la perfetta comprensione e realizzazione della costituzione dell'universo e del suo Principio Unico (in termini più antiquati: il Regno dei Cieli e la sua giustizia); che essa è interiormente una chiaroveggenza (percezione extrasensoriale) che vede e comprende tutte le cose attraverso il tempo e lo spazio infiniti, ed esternamente è l'amore universale che abbraccia tutti gli antagonismi così pienamente da renderli complementari, donando a tutti infinita ed eterna felicità.

Nei capitoli che seguono vi mostrerò l'identità della fede (realizzazione dell'ordine dell'universo, o unità) e la più elevata medicina.

Capitolo II

Il Principio Unico Una classificazione pratica e dialettica

“I principi fondamentali del Cristianesimo devono essere dimostrati dal ragionamento e con nessun altro metodo...” (Dr. Albert Schweitzer)

Perchè una scienza sia utile, una classificazione logica, pratica, fondamentale e universale è indispensabile. Il Principio Unico, in effetti, è semplicemente un metodo di classificazione dialettica, pratico e universale, alla portata di tutti, che abbraccia tutto ciò che esiste nell'universo e l'universo stesso. La concezione della vita e dell'universo dell'Estremo Oriente è un monismo assoluto, sebbene di primo acchito appaia come una filosofia dualistica. Il principio della duplice polarizzazione permette una classificazione in due categorie antagonistiche, idonea ad essere utilizzata in ogni scienza, tecnica, azione o filosofia per affrontare e risolvere problemi complessi.

L'intera scienza e tutti gli studi filosofici e sociologici contemporanei mostrano nuove tendenze nel loro tentativo di stabilire un monismo pratico e reale. La concezione orientale della vita e dell'universo dovrebbe quindi essere prontamente accettata.

E' curioso notare che molti portano avanti i loro studi senza mai sapere di essere dualisti:

1. I materialisti, come anche gli spiritualisti o gli idealisti, che sono convinti che esistano materia e spirito. Essi muovono dal fondamentale antagonismo tra materialità e spiritualità. Vogliono escludere o sopprimere i loro oppositori: sono esclusivi. Quindi, sono dualisti, almeno fino a quando non mostrano come e con quali meccanismi vengono generati tutti i fenomeni spirituali e ideali. Devono prima di tutto stabilire la loro concezione della cosmologia del mondo che sia in grado di spiegare che cosa sono, per tutti, la vita e l'universo. Altrimenti, la loro filosofia non è altro che una semplice ipotesi o un postulato.
2. I pacifisti, persi nell'antagonismo tra pace e guerra.
3. I medici, che si sono affacciati con le loro “pallottole magiche” (il nome che Ehrlich diede al suo trattamento per la sifilide), invenzioni costruite per annichilire tutti i fattori che causano sofferenza all'umanità. Si scagliano contro i sintomi e la malattia perchè li considerano cattivi; non capiscono che si tratta di allarmi che annunciano l'esistenza di un disturbo nell'organismo totale; quindi, sono dualisti.
4. Tutti i credenti fanatici che si affaticano a distinguere l'uomo da Dio invece di identificarli. Inoltre, essi pongono Satana contro Dio, il che è dualistico.
5. La psicosomatica e le scuole freudiane, per esempio, che sono nuovi dualistici punti di vista in medicina e psicologia.

Quasi tutti i ricercatori nel campo della scienza e della cultura ai nostri giorni sono, che ne siano o meno consapevoli, dualistici. Questa è la ragione per cui, invece di trovare soluzione, tutti i problemi si moltiplicano e si ramificano sempre più.

Tutti i professionisti, inclusi politici, educatori, e tutti coloro che lottano per distruggere il male o per incrementare il benessere materiale, sono dualisti.

La dicotomia di Cartesio è stato il primo passo verso il monismo. Questo primo passo è stato molto ammirato, ma nessuno si è avventurato a spingersi oltre il livello della dicotomia. Noi dobbiamo fare un passo avanti.

Il dualismo è esclusivo ed egocentrico. Le sue armi sono distruttive, analitiche, grossolane — mentre il vero monismo è costruttivo, sintetico e unificante.

La vita stessa è sempre produttiva, unificante, sociale — mentre è vero il contrario per la morte.

Per un verso, il Principio Unico è un metodo analitico, ma per l'altro è una classificazione verso l'unificazione. Può quindi essere definito il Principio della Grande Unificazione. Il Principio Unico divide tutte le cose in due categorie antagonistiche: yin e yang, in accordo con i saggi cinesi, o tamasico e rajasico per chi segue i santi indiani. Esse sono in realtà due forze complementari, indispensabili l'una all'altra, come l'uomo alla donna o il giorno alla notte. Sono i due fattori

fondamentali ed opposti che continuamente generano, distruggono, e generano, ancora e ancora, tutto ciò che esiste nell'universo.

Quei fenomeni che sono più composti di forza yang che yin sono chiamati yang, e viceversa. Yin e yang esistono in tutte le cose su una scala infinitamente diversificata. Satana esisteva anche in Gesù e in S. Francesco, come essi riconobbero. Ogni giorno noi ce ne rendiamo conto all'interno della nostra personale esperienza.

Dal punto di vista fisico, tutto ciò che contiene più acqua (tutte le altre condizioni essendo uguali) è yin: il contrario è vero per lo yang.

Da un punto di vista chimico, i composti ricchi in idrogeno (H), carbonio (C), litio (Li), arsenico (As), sodio (Na), ecc. sono più yang di quelli che contengono quantità minori di questi elementi e sono più ricchi di altri, come potassio (K), zolfo (S), fosforo (P), ossigeno (O), nitrogeno (N), ecc.

In poche parole, yin e yang sono sempre relativi. Non esiste nessuna cosa in questo mondo che sia assolutamente yin o assolutamente yang. "A" può essere yin rispetto a "B" ma yang rispetto a "C".

Le caratteristiche di ogni cosa nell'universo sono dovute alle proporzioni e combinazioni di yin e yang. In altre parole, tutti i fenomeni e il carattere di tutte le cose sono influenzati dalle due forze fondamentali: il centripeto yang e il centrifugo yin. Secondo il Principio Unico, ogni cosa può essere classificata come yin o yang, e quindi coordinata in conformità con le rispettive proporzioni dei costituenti yin e yang.

Lo yang centripeto produce i seguenti fenomeni: calore (quindi, l'attività delle componenti molecolari); contrazione; densità; pesantezza (quindi, la tendenza ad andare verso il basso); le forme appiattite, basse, orizzontali. Al contrario, lo yin centrifugo produce: freddo (allentamento del movimento delle componenti); dilatazione; espansione; leggerezza (quindi, la tendenza ad andare verso l'alto); allargamento; le forme alte (in direzione verticale) e sottili.

Tutto ciò che esiste in questo universo ha una forma, un colore e un peso caratteristici.

La forma allungata in direzione verticale è yin, mentre la stessa forma posta orizzontalmente è yang; l'ultima è sotto l'influenza della forza centripeta yang, la prima sotto l'influenza della forza centrifuga yin.

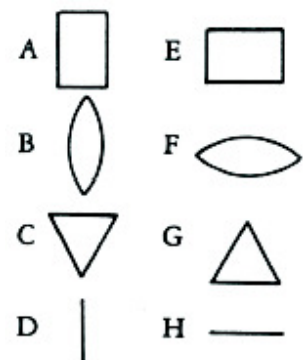
Senza conoscere la vera ragione e semplicemente a causa del giudizio sensoriale, certe forme rettangolari sono descritte come le più armoniose. Ciò può essere spiegato molto chiaramente per mezzo del Principio Unico. Nella forma rettangolare, la forza yin prevale quantitativamente il che simboleggia più o meno tranquillità e stabilità. Infatti, in ogni cosa che è propriamente estetica la forza yin prevale sulla yang. Vedremo questo più avanti parlando della dialettica dell'Estremo Oriente.

Forma

A, B, C, D sono forme verticali; cioè governate dalla forza centrifuga.

E, F, G, H sono orizzontali; cioè dominate dalla forza centripeta.

Le immagini di ciascuna coppia hanno la stessa superficie geometrica, ma sono antagoniste: una è yin, l'altra yang. In particolare, gli antagonismi tra C e G e tra D e H sono molto accentuati.



In questa figura, che è divisa a metà da una linea orizzontale, potete osservare tre volte più forza centrifuga (yin) che centripeta (yang). D e H sovrapposti formano una croce; C e G, la stella giudaica. Sono simboli sacri.

Peso

La forza centripeta governa ciò che è pesante e quindi yang.
La forza centrifuga domina ciò che è più leggero e quindi yin.
Più leggero, più yin.

Colore

La nostra primissima percezione di questo mondo è nel colore. Senza colore non possiamo vedere nulla. Classificare i colori è molto semplice. Il colore che vi appare come il più caldo e quello che sentite essere il più freddo sono rispettivamente i due estremi yang e yin. Tutti gli altri gradi di caldo e freddo si trovano tra essi. Li conoscono tutti. Sono rappresentati da rosso, arancione, giallo, verde, blu, indaco, viola. E' il naturale ordine dei colori che si vede nello spettro riflesso da un prisma, o nell'arcobaleno. Ciò può essere verificato per mezzo della termometria.

Potete adesso discriminare tra yin e yang in ogni cosa nell'universo: per forma, per colore, per temperatura e per peso.

Potete classificare la luce e le radiazioni dalle lunghezze d'onda. Più lunghe le onde, più sono yang (rosso, infrarosso): più corta la lunghezza d'onda, più sono yin (viola, ultravioletto).

Tutte le altre caratteristiche biologiche, fisiologiche, fisiche e logiche – come composizione chimica, tropismo, locazione geografica (e bioecologica) dei prodotti naturali, come anche la loro attitudine all'adattamento, ecc. – possono essere classificate yin o yang per mezzo delle tre fondamentali caratteristiche (forma, colore, peso), senza l'utilizzo di strumenti o di metodi analitici. Potete allo stesso modo classificare patologie, microbi, e tutti i fattori che determinano la malattia.

Facciamo un po' di discernimento: Quali sono i più yin tra i frutti e i vegetali? Se volete rafforzare la vostra discriminazione pratica, analizzate e annotate le vostre risposte su un foglio di carta.

In termini generali, i più yin sono melanzane, fichi, uva passa, il cavolo rosso (violaceo, in realtà), il germoglio della patata, le arance (soprattutto se viola all'interno), lo zucchero (canna da zucchero), ecc. Tutti sono esternamente o internamente azzurrognoli o violacei. Tutti sono molto ricchi in potassio e vitamina C; sono tutti molto yin.

Se volete una riprova, mangiate un po' più del solito di questi cibi ogni giorno per una settimana e noterete che diventerete più yin in proporzione all'ammontare extra di yin che avrete consumato. Di due individui sotto identiche condizioni dietetiche, quello che consuma costantemente cibi yin diverrà più freddoloso e meno resistente al freddo rispetto a quello che non li consuma.

Se deste queste cibi al vostro bambino tutti i giorni, vi accorgete che il bimbo diventerebbe sempre più yin (inattivo, freddoloso, silenzioso) e se fosse affetto da tubercolosi (una malattia yin) presto morirebbe.

Se deste questi cibi a una donna incinta ogni giorno per alcune settimane (o anche giorni), il parto sarebbe difficile e prematuro; molto spesso il bambino nasce morto. Le donne sterili e quelle che tendono a parti prematuri generalmente amano molto questi cibi. I bambini i cui occhi sono troppo distanti l'uno dall'altro, o sono miopi oppure zoppi, come anche quelli che hanno cattiva memoria e non vogliono imparare, o sono fisicamente deboli, sono vittime di questo tipo di dieta.

Lo spopolamento di un paese o di un territorio che produce molti frutti (ricchi in potassio e vitamina C) è di conseguenza del tutto naturale.

Il cibo ci dà la vita e la vitalità, ma può ucciderci molto facilmente se lo assumiamo in proporzioni sbagliate e se è male preparato. Potrei darvi una prescrizione dietetica omicida con cui potreste uccidervi in pochi giorni, mangiando deliziosi cibi del tutto ordinari. Con questi cibi potreste uccidere una persona forte e in salute nello spazio di pochi giorni o settimane, senza mai essere sospettati, e senza rischiare di mancare l'obiettivo, con può accadere con una pistola.

I cibi yang sono rossi o gialli: la carne e tutti i prodotti emoglobinici, il pesce, le uova, la vitamina D, ecc. Sono ricchi in sodio (Na) rispetto al potassio (K).

Data una proporzione K/Na 5 a 1, tutti i cibi con un rapporto maggiore di 5 sono yin, e quelli con un rapporto minore di 5 sono yang (riso integrale – 5; patata – 512; banana – 850; arancia – 570; pompelmo – 391). Se si assumono esclusivamente cibi yin, sopraggiungerà la morte, nel giro di settimane o mesi, secondo la solidità della costituzione.

Come si possono definire K (yin) e Na (yang)? Li definisco quantitativamente e qualitativamente per mezzo del metodo agricolo, chimico, fisico, fisiologico, e specialmente del metodo sperimentale spettroscopico.

Il Na può essere considerato rappresentante o simbolo degli elementi yang, e K degli elementi yin. La funzione K/Na è molto pratica visto che Na e K si trovano in quasi tutti i composti chimici.

Pertanto sono due importanti indicatori dei due gruppi di elementi, yin e yang (calcio e magnesio sono altri due indicatori).

Riguardo l'acqua

A parità di tutti gli altri elementi, ciò che contiene più acqua è più yin di ciò che è più asciutto. Quantitativamente, l'acqua è il più importante composto del nostro corpo, ma se in eccesso può ridurre la nostra vitalità, perchè ciò implica una diluizione del sangue (anemia). Questo abbassa la nostra temperatura corporea, e il nutrimento delle cellule è ridotto.

Il cuore e i reni sono affaticati, perchè costretti a iperlavorare.

Chi immagazzina più acqua ha minore forza centripeta e più forza centrifuga. L'acqua evapora costantemente, in quanto dominata dalla forza centrifuga. In generale, coloro che sono molto attivi bevono più acqua di quelli che non lo sono. Ciò è del tutto comprensibile, perchè essi perdono l'acqua del corpo attraverso l'attività, e sono assetati. Coloro che non sono molto attivi ma bevono una grande quantità di liquidi diventano yin, freddolosi, più inattivi, pigri, timidi e deboli.

Se mettete a mollo un chicco di cereale, che generalmente contiene solo il 13% di acqua, esso gonfia, si decompone (yin), e il germoglio (yin) cresce (yin) per diventare una pianta. Tutte queste attività sono yin (espansione). Siete più quieti quando piove, mentre vi sentite molto più attivi e allegri quando il tempo è buono (meno umido), soprattutto se soffrite di reumatismi. Ciò significa che il reumatismo è una malattia yin. Potete quindi curarla bevendo meno ed eliminando dalla vostra dieta tutto ciò che è ricco in acqua. Ma se il vostro paziente è goloso di zucchero o cibi zuccherati, questo metodo non basta, perchè nel nostro corpo lo zucchero si trasforma in acqua e CO₂; entrambi riducono l'ammontare di elementi yang nel sangue e incrementano la proporzione K/Na.

Un gran numero di naturalisti vegetariani ama il cibo semplice, ma ciò che più piace loro è sempre lo zucchero o qualcosa di artificialmente addolcito con zucchero chimico industriale e commerciale. Lo zucchero è l'assassino numero uno, ineguagliato, nell'intera storia dell'umanità. E' il più yin di tutti gli alimenti e causa di numerose malattie fatali.

Gli zuccheri raffinati chimici e industriali differiscono dalla varietà naturale che contiene tutti i minerali, proteine, oli e vitamine necessari per mantenere la nostra vitalità. Lo zucchero raffinato manca completamente di questi elementi. Inoltre, contiene molti prodotti chimici molto dannosi per la salute. Lo zucchero è il più grande male che la moderna civiltà industriale abbia introdotto nei paesi macrobiotici dell'Estremo Oriente e dell'Africa. Esso è molto più letale dell'oppio e delle guerre, specialmente per coloro che mangiano riso come alimento principale.

Al tempo di Gesù, Budda e Lao Tsu i popoli non conoscevano questo veleno chimico e industriale. Questo è del tutto evidente, perchè essi non ne facevano mai cenno. Ma se fossero vivi oggi, sarebbero i primi a metterci in guardia.

Composizione chimica

Siete ora in grado di discernere yin e yang in tutti i cibi come anche in ogni essere, cosa o fenomeno, dal loro colore, forma, peso e contenuto d'acqua. Potete confermare la loro natura per mezzo del metodo scientifico, riferendovi al rapporto K/Na nelle tabelle analitiche, sebbene questo metodo non sia del tutto esatto. Infatti, il rapporto K/Na può differire considerevolmente tra diversi esemplari della stessa pianta. Anche in una singola carota, per esempio, esso è diverso nella parte superiore rispetto a quella inferiore.

L'antagonismo complementare tra Na e K, che gioca un ruolo così importante nella nostra vita fisica e anche spirituale, fu scoperto da un medico giapponese, Sagen Ishizuka, 70 anni fa. A quel tempo egli aveva già curato centinaia di migliaia di persone... persone che erano state condannate come incurabili e abbandonate. Era così famoso che le lettere indirizzate semplicemente al Dottor Antidottore, Tokyo, gli venivano recapitate. Quando morì, il corteo del funerale era lungo più di due miglia.

Oggi io sono praticamente il suo unico successore. La sua scoperta fu costituita da una nuova interpretazione biochimica del Principio Unico, che data 4.000 anni. Io l'ho sviluppata un passo più

oltre, dalla teoria medica biochimica al Principio Unico della libertà infinita, della felicità eterna e della giustizia assoluta attraverso la logica universale, per chiunque. La pace nel mondo può essere stabilita soltanto adottando questo Principio Unico, che ha mantenuto la pace e la libertà tra i popoli dell'Estremo Oriente per così tante migliaia di anni, se esso fosse spiegato e insegnato da un'istituzione occidentale scientifica o educativa come l'UNESCO, l'OMS o l'ONU.

In verità, l'antagonismo complementare tra Na e K è la chiave che svela i grandi segreti della vita per mezzo dei nostri nervi simpatici, generatore di tutte le nostre attività fisiologiche e psicologiche.

Ma vi sono ancora molti altri elementi chimici e fattori fisici che giocano un ruolo più o meno importante in questo antagonismo complementare, come ho già mostrato con alcuni esempi. Di conseguenza, non dev'essere data una esagerata considerazione a questo antagonismo Na/K, né l'importanza di Na e K va sovraenfattizzata, come fanno alcuni fisiologi occidentali.

La prospettiva geografica

Tutte quel che vive in regioni fredde, tutto ciò che è generato e cresce più facilmente nei paesi più freddi, è yang rispetto a quel che si adatta meglio a climi caldi. Se la diarrea colpisce di più in paesi caldi che in paesi freddi, ciò deriva dal fatto che crescono molti più cibi yin nei primi che nei secondi: la diarrea (e così il colera) è causata da una dilatazione straordinaria degli intestini (dilatazione ed espansione sono sempre yin), per mezzo di fattori yin (fisici, chimici, fisiologici, biologici, microbiologici, o sociologici), di cui il più forte è sempre nel cibo. Essendo la causa di base della diarrea così semplice, la sua cura è estremamente semplice.

I popoli che vivono nei paesi nordici e freddi sono sempre fisiologicamente più forti di quelli che vivono nei paesi più a sud (nell'emisfero nord), perchè consumano un maggior numero di cibi yang, più facilmente prodotti in un clima yin (freddo) che in uno yang (caldo).

Inoltre, gli esseri yin non si adattano facilmente a un clima yin, come rimarcato dal terzo dei Dodici Teoremi del Principio Unico. Ma questo è contrario al punto di vista intellettuale, estetico e spirituale. Qui risiede la ragione per cui gli antagonismi sono e non possono essere altro che complementari. Allo stesso tempo, spiega perchè i cinque Grandi Muri (Linea Maginot inclusa) furono eretti dai popoli del sud per proteggersi dai popoli brutali e crudeli (yang) provenienti dal nord.

Gli elefanti si adattano meglio in un paese caldo e umido. Questo significa che sono molto yin. Il fatto che migliaia di anni fa vi fossero mammut in Siberia indica che in quel paese vi era un clima tropicale.

Sapore

Possiamo distinguere yin e yang dal sapore come anche dall'odore. Le gradazioni da yin a yang sono: caldo o piccante (come il peperoncino rosso, che dà una sensazione di calore dilatando i nostri capillari e incrementando il flusso sanguigno); acido; dolce; salato; amaro.

Bisogna ricordare che parliamo di sapori naturali e non artificiali o chimici. La dolcezza dello zucchero bianco è mille volte più intensa del dolce naturale. Se volete localizzare lo zucchero chimico bianco sulla nostra scala qualitativa di yin e yang, lo troverete molto all'esterno dalla parte dello yin.

Distinguere Yin e Yang

Adesso sapete come distinguere lo yin dallo yang, ma tutti i metodi possono essere imperfetti; essendo la loro sintesi più o meno complicata per i principianti, suggerirò un altro metodo, molto pratico e facile.

Biologicamente, tutti gli animali non sono altro che vegetali convertiti – essendo l'emoglobina una mutazione della clorofilla. La nostra condizione fisica, psicologica e anche spirituale dipende dalla proporzione e preparazione dei cibi, come anche dal nostro modo di mangiare. La proporzione yin yang deve essere sempre di 5 a 1. Però, durante la preparazione degli alimenti, fattori fisici (calore, pressione) e chimici (sale, acqua) modificano questo rapporto, decomponendo, evaporando, diluendo, condensando e combinando gli elementi della composizione originale del cibo. E' quindi difficoltoso mantenere strettamente il rapporto 5 a 1.

Un metodo semplice e pratico alla portata di tutti consiste nell'esame quotidiano delle feci e delle urine, per colore, forma e peso. Se la vostra urina è ambra scuro e trasparente, se le vostre feci sono arancione scuro o marroni e sostanzialmente ben formate, allungate e galleggiano, con un buon odore, è segno che la vostra dieta del giorno precedente è stata chimicamente e fisicamente in buona proporzione di yin e yang. Se sono troppo brillanti, avete assunto troppo yin. Un'urina gialla,

trasparente, che sedimenta dopo circa dieci minuti rivela un disturbo più o meno grave, come una malattia renale, a causa di un eccesso di calorie o di una mancanza di fattori yang. Se molto diluita, trasparente e copiosa, mostra la probabilità di diabete.

Chi ha bisogno di urinare più di quattro volte al giorno (nelle 24 ore) è già malato con reni affaticati, disturbi cardiaci, ecc. Se siete costipati, o se evacuate più di due volte al giorno, avete già problemi più o meno gravi. Se le feci sono verdastre e si ossidano facilmente (si anneriscono), c'è un vasto eccesso di yin. Chi è in salute ha bisogno di poca o nessuna carta igienica, come tutti gli animali in natura.

In ogni caso, le vostre evacuazioni devono essere di colore arancio scuro o marrone, gradevoli alla vista, simili a una omelette (un po' stracotta), e devono avere un odore gradevole. Un cattivo odore indica un cattivo funzionamento di stomaco e intestini.

La vita è yang, la morte è yin. La nostra vita fisiologica e le nostre attività dipendono completamente dai nostri cibi, che dovrebbero sempre essere cereali e verdure. Essi forniscono all'uomo l'appropriato equilibrio yin yang, al contrario dei prodotti animali. La vita e la produttività vegetali dipendono dalla clorofilla. Se consumiamo alimenti del primo tipo, questi sono trasformati in emoglobina e partecipano così della nutrizione cellulare. Noi escludiamo tutto ciò che non può essere trasformato in sangue rosso e in prodotti arancioni o gialli (feci, urine). In altre parole, la nostra vita fisiologica non è altro che un processo che trasforma i prodotti a base di clorofilla in sangue rosso emoglobinico. Questo processo crea yang dai prodotti yin.

La preparazione gastronomica del cibo rende facile questa trasformazione fisica e chimica dei vegetali in componenti autenticamente umani, grazie ai fattori yang (sale, fuoco, pressione, disidratazione). Ecco perché l'utilizzazione del fuoco e la scoperta del sale sono stati così importanti e significativi. Esse hanno reso possibile il meglio e il peggio della civilizzazione umana, ciò che differenzia l'uomo dagli animali. Il sistema unico di yin e yang funziona incessantemente nei nostri organi digestivi: i carboidrati (i più yang) vengono digeriti dalla saliva nella bocca (la locazione più yin); le proteine (più yin dei carboidrati, ma più yang dei grassi) dalle secrezioni prodotte dallo stomaco (che è più yang come ubicazione rispetto alla bocca); e oli e grassi (i più yin) negli intestini (i più yang in termini di posizione).

La nostra vita fisiologica è una trasmutazione di colori yin in colori yang. La nostra salute, felicità e libertà dipendono da questa trasmutazione.

Com'è semplice! E' la vita! Ecco uno dei grandi segreti della vita!

Oh, la trasmutazione!

Abbiamo scoperto la trasmutabilità e il suo meccanismo.

Abbiamo scoperto il segreto della vita. La sua antitesi, la morte, è un'alimentazione scorretta, che produce tutti i tragicomici film del mondo materialistico, come ad esempio la malattia diffusa e la guerra. Una volta compresa la causa fondamentale, dobbiamo solo applicare la nostra conoscenza.

Ecco un esercizio intellettuale: Che tipo di preparazione potete suggerire per la melanzana, una delle piante più yin? Annotate la vostra risposta su un foglio di carta prima di leggere il seguito.

"So che le melanzane, così come i pomodori e le patate (che appartengono alla stessa famiglia), possono facilmente uccidere le vittime della tubercolosi. Non servirò mai questi vegetali crudi, ma li cuocerò bene in acqua o le arrosterò sulla fiamma".

Questo non è sufficiente, sareste degli assassini.

"Allora, le rosolerei per bene".

Meglio, ma non potreste fare così a lungo.

"Le cuocerei assieme a del pesce molto yang e salato, salmone o sgombro, per più di un'ora". Molto meglio, ma questo non sarebbe un cibo appropriato come parte stabile della vostra dieta.

"Le taglierei in piccoli pezzetti e le conserverei nel miso (una pasta di soia, preparata con un 20-30% di sale, conservata di almeno tre anni)".

Bene! Questa è la migliore preparazione per le melanzane che possono così essere date anche a coloro che siano affetti dalla malattia yin, la tubercolosi.

Essendo molto yin, la melanzana assorbe la più grande quantità di yang fino a perdere la propria specifica qualità sotto la particolare influenza yang.

Dentie è una pasta dentifricia che ho creato dalle melanzane seguendo i principi della medicina cinese. Essa previene e cura ogni malattia della bocca, inclusa la piorrea. Tutte le malattie della bocca, particolarmente quelle dei denti e delle gengive (soprattutto la piorrea), sono yin perché essenzialmente sono causate da cibi molto yin, ricchi in vitamina C e potassio. Potrebbe quindi sembrare sbagliato utilizzare la melanzana (yin), ma io l'ho carbonizzata in un apposito forno per distruggere la sua qualità yin, e ho ottenuto un'essenza yang. La dentie è estremamente yang. "Più

grande e più ampio il diritto, più grande e più ampio il rovescio". (Terza legge dell'ordine dell'universo: "Il maggiore profitto corrisponde sempre al maggiore danno", e viceversa.)

Come secondo esercizio, vi chiedo: "Come si può, avendo due cuccioli di cane gemelli appena nati, rendere uno molto pericoloso, irrequieto e aggressivo, e l'altro tranquillo, amichevole, quieto e paziente?"

Risposta: ne alimenterò uno con una dieta che comprenda dal 20 al 30% di carne o pesce, e l'altro con una dieta vegetariana, con 60% o più di cereali.

Dopo alcuni mesi, potrete osservare una grande differenza tra questi due cuccioli gemelli. Quello vegetariano sarà tranquillo, obbediente, molto paziente, e resistente alla fatica. L'altro diventerà feroce, aggressivo, egocentrico, pigro e vulnerabile alle malattie. Se gareggiassero l'uno contro l'altro, il non vegetariano sarebbe in testa per il primo miglio o giù di lì, ma successivamente andrebbe in testa il vegetariano. Se combattessero, quest'ultimo cercherebbe di scappare, ma – una volta deciso a battersi – il carnivoro dovrebbe darsi alla fuga, insanguinato.

Analogamente, nelle competizioni internazionali su lunghe distanze si è notato che i più forti sono sempre vegetariani.

Le persone vegetariane sono di mente alquanto filosofica e religiosa, inclini alla meditazione, all'estetica, alla letteratura e alla poesia. I non vegetariani, al contrario, sono fortemente inclini al cosiddetto progresso meccanico e industriale, e alla colonizzazione.

Non vi sono stati nella storia popoli vegetariani che abbiano colonizzato con la forza (militare o economica) un altro popolo. E tutti i popoli colonizzati sono più vegetariani dei loro conquistatori.

Ma la prima legge dell'universo ("Ciò che ha un inizio ha una fine") è sempre all'opera in questo mondo relativo. Fin dalle origini, il popolo giapponese è stato vegetariano, fino all'introduzione della civiltà occidentale cinquant'anni fa al tempo della guerra russo-giapponese. Grazie alla loro alimentazione vegetariana, i giapponesi sono sempre stati in grado di superare molte difficoltà e hanno combattuto contro la Russia fino al momento in cui nell'impero russo scoppiò la rivoluzione. Dopo di che, il Giappone è diventato occidentalizzato, europeanizzato, e quindi piuttosto profondamente americanizzato. Ma gli apparenti benefici sono, in effetti, accompagnati dai più grandi inconvenienti, e così i giapponesi sono stati completamente sradicati. Lo spirito giapponese è andato perduto, così come la sua intera tradizione. In un certo senso essi hanno permesso a sé stessi di essere colonizzati, spiritualmente e fisiologicamente. Erano diventati molto orgogliosi per via delle due vittorie della precedente generazione, senza sapere che loro erano molto diversi dai loro predecessori. Questa è una delle ragioni per cui, dopo l'ultima guerra mondiale, come avevo predetto, essi sono stati sconfitti e privati del 40% dei loro possedimenti territoriali.

E' stata impartita loro una severa lezione da cui ci sono molte cose da imparare. La sconfitta può sempre insegnarci qualcosa (così come ogni tipo di fallimento), e soprattutto che ci manca la bussola universale, il Principio Unico.

In linea di principio, la vita è molto semplice. Essa è creata, animata, decomposta, e riprodotta da un principio dualistico, monistico-polarizzabile.

Ma questo dualismo non è solo quello di Na e K: esistono infiniti fattori yin e yang. Noi dobbiamo unificarli tutti e scoprire il principio monistico che crea tutti questi dualismi. Gli elementi antagonisti chimici e fisici devono essere diretti e bilanciati in un modo armonioso verso la salute e la felicità. La comprensione del Principio Unico è nata in Oriente molto tempo fa. Il nostro compito è applicare questa conoscenza al fine di evitare la fine catastrofica della civiltà per mezzo delle malattie incurabili e della guerra atomica.

Si può soltanto ammirare una tale scoperta, e la capacità del supremo giudizio che l'ha sistematizzata per l'ordine dell'universo quattro o cinquemila anni fa.

Riepilogo

L'intera classificazione yin yang degli elementi, del cibo, della preparazione culinaria, della costituzione e della costruzione e della malattia dell'uomo, della cura, degli specifici alimenti, ecc., deve essere stabilita attraverso i sette stadi di seguito elencati:

1. Fisico: (a) colore, (b) forma o sagoma, (c) densità o peso, ecc.
2. Chimico: (a) composizione K/Na, (b) contenuto di acqua, (c) sapore: amaro-salato-acido-dolce-piccante, e (d) effetti chimici, fisiologici, biologici, costrittivi o dilatatori.
3. Biochimico: tropismo (crescita o evoluzione di una pianta o di un organismo in una certa direzione, sotto l'influenza di fattori esterni come il calore, la luce, ecc.); autonutrizione, eteronutrizione; effetti organici, inorganici, morfologici e psicologici.

4. Bioecologico: influenze di fattori geografici come composizione del terreno, altitudine, clima e configurazione.

5. Storico: paese di origine, adattabilità nel tempo e nello spazio nelle prospettive geologica, geografica, biologica ed embriologica.

6. Ideologico: valore economico, biologico, fisiologico, medico, sociologico e morale.

7. Punto di vista macrobiotico: supremo giudizio umanistico, onnicomprensivo.

Tutti gli alimenti devono essere privi di fertilizzanti e insetticidi chimici (entrambi molto yin), perchè essi distruggono non soltanto la naturale qualità del cibo, ma anche, presto o tardi, coloro che lo mangiano.

Capitolo III
Il Principio Unico
della scienza e della filosofia
dell'Estremo Oriente

Dialettica pratica

Come abbiamo visto nel capitolo II, il nostro Principio Unico è parte della dialettica, forse la parte più antica, e il suo più grande maestro è stato Lao Tsu.

Allo stesso tempo, si tratta di un monismo polarizzabile che, molto semplice e utile, nel suo sistema di utilizzo è all'opposto del monismo di Karl Marx.

Tesi e antitesi del Principio Unico, yin e yang, si uniscono tra loro per complementarità. Esse non sono chiamate "tesi" e "antitesi" ma yin e yang, come uomo e donna, fronte e dietro, sinistro e destro. Nel tutto, non esiste l'idea di opposizione. Il Principio Unico ci chiede di vedere tutti gli esseri e i fenomeni come sono e classificarli in una delle due categorie antagonistiche, yin o yang, secondo il loro colore, forma, peso, composizione, umidità, tropismo, paese di origine, ecc. Dove si tratti di un minerale o di un oggetto non biologico, è facile classificare, meccanicamente o fisicamente.

D'altra parte, nel classificare un alimento destinato a un ammalato o a voi stessi, che sia biologico o fisiologico, dovete essere più acuti nel vostro giudizio, che deve diventare istantaneo.

Supponiamo che dovete controllare un malato, o vostra moglie o vostra figlia, per esempio, che è affetta da una malattia yin e desidera fortemente mangiare frutta. Essendo spesso i pazienti egoisti e capricciosi, dovrete darle qualcosa. Se le deste un frutto yin, sarebbe dannoso se non mortale. Se gliene deste quanto ne vuole la paziente, ciò significherebbe torturarla o ucciderla. Se non volete torturarla né ucciderla, dovete scegliere un frutto yang.

Cosa sceglierete tra ciliege, fichi, uvetta, arance, mele, fragole, banane, ecc.? Se volete dare sollievo alla paziente, scegliete le mele che sono rosse (yang) e piccole (yang). Il rapporto K/Na delle mele piccole è estremamente basso. Se le cuocete, senza zucchero naturalmente, aggiungete un pizzico di sale. In Germania (un paese molto yin) durante l'inverno si preparano mele al forno e torte di mele. Ciò enfatizza la qualità yang delle mele.

Questi metodi di preparazione sono molto utili per allenare la vostra abilità a discriminare. Provate prima a classificare oggetti inorganici; studiate i fenomeni – calore, luce, elettricità, energia, gravitazione, la legge dell'espansione gassosa, il numero di gocce di olio, ecc. — facendo riferimento a un testo di fisica.

Ci sono innumerevoli e ancora inspiegati problemi sulla natura dell'energia, dell'elettricità, della gravità, ecc. Essi possono essere risolti uno dopo l'altro, con l'aiuto della spirale logaritmica del Principio Unico (v. Capitolo IV).

Se volete selezionare da diversi oli quello che è il più yang, prendete la stessa quantità di ciascun olio e osservate quale ha il minor numero di gocce. Questo è il più yang, perché il suo potere yang è il più grande. Potete quindi utilizzarlo per curare una malattia yin.

Ho espresso il Principio Unico in 12 teoremi fisici ad uso degli studenti.

1. Yin e yang sono i due poli della pura espansione infinita.
2. Yin e yang sono continuamente e incessantemente prodotti dalla pura espansione infinita stessa.
3. Yin è centrifugo; yang è centripeto. Yin, centrifugo, produce espansione, leggerezza, freddo, ecc. Yang, centripeto, produce restrizione, peso, calore, luce, ecc.
4. Yin attrae yang; yang attrae yin.
5. Tutti i fenomeni sono composti di yin e yang in differenti proporzioni.
6. Tutti i fenomeni sono costantemente mutevoli nei loro componenti yin e yang. Nulla è immobile.
7. Non esiste nulla di completamente yin o completamente yang. Tutto è relativo.
8. Non esiste nulla di neutro. C'è sempre una prevalenza di yin o di yang.
9. L'affinità o forza di attrazione tra le cose è proporzionale alla differenza di yin e yang in essi.
10. Yin respinge yin; yang respinge yang. Maggiore la differenza, più debole la repulsione.
11. All'estremo, yin produce yang; yang produce yin.
12. Ogni cosa è yang al centro e yin in periferia (superficie).

Gli ultimi due teoremi sono molto utili e importanti, come apparirà sempre più chiaramente via via che avvanzerete nei vostri studi.

Il Principio Unico può così essere riassunto: Ogni cosa è composta di due forze fondamentali, yin e yang. Queste sembrano antagoniste, ma in realtà sono complementari. Se riuscissimo a comprendere pienamente questa realtà, niente sarebbe impossibile per noi, perché se siamo in grado di comprendere la causa di qualcosa, possiamo controllarla.

Questa è la ragione per la quale l'I Ching (il più antico trattato cinese sul Principio Unico compilato da Confucio) è stato chiamato Il Libro Imperiale degli Studi Supremi, perché si occupa dei mezzi per apprendere il principio della vita. Ed è anche la ragione per la quale alcune persone sagge ritornano a studiare l'I Ching molto dopo la maturità. In Estremo Oriente, il Principio Unico si impara nell'infanzia. In I Ching, I significa il Principio Unico, e Ching significa il Grande Libro.

La teoria yin yang è semplice da imparare, anche per i bambini, non appena sono in grado distinguere il padre dalla madre; ma in pratica a volte i giudizi non si possono raggiungere facilmente. Questa teoria è come una bussola fatta dei due simboli yin e yang (invece degli usuali Nord e Sud). Questa bussola può essere difficile da comprendere.

Quando è così, quel piccolo vascello chiamato Vita può perdersi nel mezzo di una tempesta.

Confucio confessò: "Ritorno a iniziare daccapo lo studio dell'I" (il Principio Unico) a cinquant'anni. Ch'io possa vivere una vita libera, retta e felice". E: "Ah! Il mio Grande Libro si è rovinato e ha dovuto essere rilegato tre volte" (durante più di dieci anni di studi persistenti).

Istruzione

Ogni anno a luglio o ad agosto, per quasi vent'anni, ho organizzato una Nuova Scuola in cui gli studenti imparano la teoria e la pratica del metodo per stabilire una buona salute seguendo i canoni del Principio Unico. Gli incontri si svolgono sulla costa, lontano da città e villaggi, oppure in un albergo poco frequentato, o in uno in chiusura stagionale, come le stazioni sciistiche in montagna.

Gli alunni che partecipano a questi incontri hanno un'età dai 3 ai 70 anni e provengono da ogni ambito della vita: bambini piccoli, studenti, scolari, insegnanti, professori universitari, medici, politici, padri, madri, nonni e nonne, e a volte intere famiglie composte da membri di diverse generazioni. Per la prima ora parlo loro del Principio Unico in modo semplice, senza nessuna terminologia tecnica. Ciascuno comprende senza difficoltà. La teoria e la classificazione yin yang vengono impartiti nel giro di un'ora. Tutti gli incontri seguenti sono dedicati a esercizi pratici quotidiani, dove tutti gli studenti possono fare domanda uno dopo l'altro ma devono anche fornire le risposte. Chi pratica il Principio Unico nella vita quotidiana deve essere mentalmente allerta e rapido nell'azione.

Queste sono le qualità che devono essere le più sviluppate. Con la pratica di formulare le domande e le risposte, si riceve uno stimolo costante che si sviluppa tra gli allievi. Questo stimolo continua lungo tutte le ulteriori sessioni della Nuova Scuola.

Gli allievi che vincono i primi premi nelle competizioni sono sempre giovani. Le persone anziane rimangono a volte smarrite dalle risposte spontanee e sensibili dei giovani. Ogni tanto viene da me un maestro o un professore per chiedermi in privato perché questi bambini, spesso poveri scolari di altre scuole, manifestano qui comprensione e conoscenza e in qualche misura superano i loro insegnanti.

Un giorno posi questa domanda: "Supponiamo che ci sono due gemelli, perfettamente simili l'uno con l'altro, con lo stesso peso, fisionomia, e altezza; come fareste per determinare qual è il più yin tra i due?". Un ragazzino di dieci anni alzò subito la mano e disse: "Io lo so". Ero un po' sorpreso dal fatto che era l'unico a offrire una risposta, visto che c'erano persone anziani, inclusi i suoi maestri di scuola. Il gruppo era composto di persone più anziane – insegnanti, professori, dottori, e altri; loro fissavano questo ragazzo di dieci anni, di nome Ogami. Lui non amava la scuola ed era considerato uno dei peggiori alunni. La sua risposta fu: "Professore, io darei a entrambi una gran botta. Il primo a piangere è il più yin. Sono sicuro, quindi, che questo beve troppa acqua."

Ci fu un gran mormorare tra i presenti, che guardavano stupiti e si misero a ridere. Io riflettei qualche istante, e il bambino pensò che aveva risposto in modo errato, ma io lo rassicurai che la sua risposta era semplice e lineare e corretta.

Nelle scuole elementare come anche nelle università, vengono insegnati concetti astratti e inutili leggi che viene richiesto agli studenti di memorizzare meccanicamente. Sono anche obbligati a imparare allo stessa maniera le tecniche professionali, la grammatica delle lingue morte, e l'etica. Questo tipo di cosiddetta istruzione rende i bambini infelici e intellettualmente sterili.

Nell'usare questa soffocante tecnica didattica, l'uomo molto spesso si abbassa al di sotto della condizione degli animali, che non ricevono alcuna istruzione né scolastica né morale. Questo è il motivo per cui la società umana ha bisogno di leggi e scopi per preservarla, mentre il mondo animale no.

Ma a quale scopo deplorare i fatti? Anche Lao Tsu disse, 2.500 anni fa: "Adesso, iniziano a parlare di etica, dal momento che hanno perso la loro bussola universale di giudizio".

La libertà risiede al fondo della schiavitù, la moralità al fondo dell'immoralità. Come la libertà, l'etica deve essere realizzata e misurata da ogni singolo individuo, per sé stesso. Questo dovrebbe essere un immenso piacere, una irresistibile grande gioia che balena con forza e potere dalle profondità della nostra anima, ma non è mai obbligatoria. Perché obbligatorio o imparato o mutuato sono solo altri nomi per schiavitù.

Come fare esplodere questa sorgente di grande gioia di ogni personalità se non con l'educazione? Ma che cos'è l'educazione? L'istruzione di oggi, cosiddetta, non è altro che ricordi fonografici della produzione di massa di professionisti, tecnici, ingegneri, o insegnanti. In breve, è la preparazione per la schiavitù.

Non esiste una sola scuola, una singola università, dedicata a portare avanti e sviluppare la spontaneità naturale, la capacità creativa, l'amore – o in una parola: l'istinto. Eppure, l'istinto degli animali è una meraviglia da osservare. L'uomo ha lo stesso istinto. Se esso non fosse soffocato e se fossimo istruiti a utilizzarlo, quale vita infinita ed esplosiva ne deriverebbe. Per molti secoli l'istinto è stato troppo trascurato. Siamo stati troppo preoccupati della conoscenza e del progresso della civiltà materiale per il nostro benessere e per la nostra comodità. Abbiamo disprezzato il nostro istinto.

Ci sono due categorie di istruzione: La prima sviluppa, o piuttosto rivela, sempre più l'innata suprema facoltà della nostra percezione, memoria, comprensione e giudizio fino a che diventa una chiaroveggenza che guarda all'ordine dell'universo. Questa contemplazione opera attraverso tutti i fenomeni finiti, transitori, e, in realtà, illusori. E' l'Amore che abbraccia tutte le cose senza nessuna distinzione e la gioia che eternamente e infinitamente sgorga da esso; cioè a dire, la fede. La seconda categoria di istruzione è un vero e proprio indottrinamento. Esso insegna tecniche professionali e crea imitatori e conformisti, ma offusca o sopprime completamente la qualità innata dell'istinto, o suprema capacità di giudizio. Sono sempre coloro che sono stati istruiti nella seconda categoria a commettere ogni sorta di crimini, come lo sfruttamento del povero, le guerre, i bombardamenti atomici, ecc. Lupi e tigri non commettono mai atroci carneficine come fanno i moderni guerrafondaï. Autori come Seton, Fabre, Jack London e Maeterlinck hanno studiato ed evidenziato l'ammirevole istinto negli animali.

Oggi, i bambini sono molto spesso disprezzati per i loro istinti. Tra gli animali, non esiste un solo Nobel (inventore) né un Einstein (che raccomandò l'uso della bomba atomica), o un Oppenheimer (che ha realizzato il piano di Einstein), o un Edison. Quest'ultimo ha contribuito a molte grandi invenzioni, ma all'epoca del suo ottantesimo compleanno lamentò il fatto che "non c'è neppure un uomo felice... a dispetto di così tante meravigliose invenzioni..."

In passato, l'istruzione dei popoli in Estremo Oriente era del primo tipo menzionato, ma la maggior parte di essi è stato vinto e colonizzato dagli occidentali. Questo può essere spiegato dalle prime due leggi dell'ordine dell'universo. I popoli la cui civiltà è yang prevalgono sulle civiltà e sui popoli yin.

Tale è la legge. In aggiunta, "tutto ciò che inizia, termina", anche nel primo tipo di istruzione.

Abituati alla pace che il Principio Unico aveva stabilito nel corso di migliaia di anni, i popoli dell'Estremo Oriente hanno dimenticato, poco a poco, il suo significato e la sua importanza nella vita pratica di ogni giorno.

"Samsara!" Tutte le cose cambiano. Tuttò quello che ha un inizio ha una fine, e questo diventa sempre più veloce ai nostri tempi. Essendo inizio e fine sempre antagonisti, una vita pacifica porta a una conclusione tragica. Se non fosse così, questo mondo sarebbe troppo monotono.

Nel primo tipo di istruzione, non è richiesto che il maestro sia un professionista, ma nel secondo tipo, lo è. L'educazione genuina, quella di un essere libero e felice, amato da tutti, inizia dal primissimo giorno della nascita (o anche molto prima, nel periodo embrionale), e deve essere completata prima dell'età di sette anni. Non si dovrebbe dimenticare che è durante i 280 giorni prima della nascita che la prima cellula (l'ovulo umano fecondato) attraversa tutti gli stadi biologici, aumentando di circa tre miliardi di volte fino a comporsi di milioni e milioni di cellule, mentre dopo la nascita, nel corso di venti anni, si cresce solo di venti volte circa. Se possiamo chiamare un anno biologico il periodo durante il quale si cresce due volte in peso, è per tre miliardi di anni biologici che si rimane nel palazzo del bambino (termine giapponese per utero). Così siete nati principi o principesse, i più amati del palazzo.

E' durante questi tre miliardi di anni che le nostre caratteristiche biologiche sono state elaborate. Come già molti santi e saggi dell'Estremo Oriente hanno scritto per migliaia di anni, il nostro processo di formazione biologica e fisiologica è quindi molto più importante dell'istruzione che riceviamo dopo la nostra nascita. Potete confrontare l'istruzione di tre miliardi di anni embriologici con quella di circa quindici anni dopo la nascita.

Essendo la nostra formazione mentale in gran parte soddisfatta quando nasciamo, l'istruzione successiva non ha quasi nulla più da creare. Se qualcuno ha successo, grazie alla sua educazione postnatale, ciò significa che era stato preparato a conseguirlo durante i suoi tre miliardi di anni di vita biologica. Se un maestro è in grado di rendere gli uomini liberi e felici per sempre, è un mago. Ma una volta che siete forniti del Principio Unico, questa bussola universale, siete in grado di realizzare cose meravigliose. Per esempio, potete curare una persona cieca, un sordomuto, o un malato di mente.

Quindi siete un po' maghi anche voi.

Se, nella prima forma di educazione, non c'è alcun bisogno di educatori professionisti, tutti i padri e le madri devono essere veri educatori essi stessi, cioè esseri liberi e felici. Di fatto, un'adeguata educazione è quanto basta per milioni di esseri e molte generazioni. Un uomo nato da genitori liberi e felici possiede libertà infinita, felicità eterna e giustizia assoluta. Lao Tsu, Gesù, Buddha, Mahavira, Nagarjuna, Asanga, ecc., sono solo i pochi che conosciamo; molti di più ci rimangono ignoti. Tutti loro sono stati avventurosi e speculativi.

Hanno vissuto vite molto intense. Non avevano tempo per insegnare. L'educatore di professione è all'opposto. Chiunque è incline a seguire o almeno provarci e a essere come gli avventurosi e i pensatori. Se qualcuno vi ha rinunciato, nondimeno desidera questa libertà, perché tutti vi aspirano ardentemente.

Se tutte le scuole e le università fossero chiuse o distrutte, non ci sarebbero meno uomini liberi, ma di più; e inoltre ciò costituirebbe un gran risparmio. Se le persone sono molto ben disposte verso le scuole, ne costruiscono molte. Ci saranno molti più schiavi di professione e figli e presto molti rivoluzionari che, presto o tardi, si rivolteranno.

Se volete creare un centro che contribuisca a migliorare la società, istituite una piccola scuola e raccoglietevi una dozzina di bambini o di studenti condannati come inferiori ai loro coetanei. Insegnate loro il Principio Unico giorno e notte, in teoria e nella pratica di vita quotidiana, per sei anni. Avrete così dato alla società degli uomini liberi.

Ho provato il mio metodo molte volte su cosiddetti uomini o bambini con insufficienza mentale, che spesso sono molto migliorati.

In istituti in cui è stato adottato il mio metodo alimentare per due anni, alcuni bambini sono diventati relativamente intelligenti (intelligenza e idiozia – gli opposti possono quindi incontrarsi!).

Nei paesi dell'Estremo Oriente, l'ideale educativo è lo Zen (cinese) o Zin (giapponese), che non è niente di più di un uomo dotato del Principio Unico, la suprema capacità di giudizio, la comprensione della costituzione dell'universo. E istruzione è sinonimo di vital libera. In una tale scuola, inutile dirlo, non esistono lezioni da imparare a memoria e nessuna interrogazione di questa memoria; ma c'è esperienza vivente con un insegnante che deve essere libero, sano, e di solido

giudizio. L'ideogramma cinese Zen 仁 è composto di due parti, che mostrano l'uomo e il Principio Unico; due linee orizzontali e parallele 二, quella superiore simboleggiante il cielo o yin, espansione, forza centrifuga; quella inferiore, la terra, yang, contrazione e forza centripeta. Tutto

questo rappresenta il Principio Unico. La seconda parte del segno 亻, simboleggiante l'uomo, consiste di due linee oblique: una lunga (yin) e una corta (yang). L'intero ideogramma significa l'uomo armato del Principio Unico.

La conoscenza del Principio Unico della Scienza e della Filosofia dell'Estremo Oriente, l'ordine dell'universo, è chiamata *Do* 道 in Giappone, *Tao* in Cina, *Yoga* in India. Questi tre nomi

significano la Grande Via (infinita, eterna, assoluta). Seguire questo principio è definito *Gyo* 行 in China and Japan, *Yoga* in India. L'immagine cinese per *Gyo* ha due parti. La prima è Zen o Zin, l'altra una coppia di linee verticali che simboleggiano gambe in cammino. *Gyo*, l'apprendimento pratico del Principio Unico, è un movimento perenne, instancabile e ordinato verso la realizzazione del Sè o supremo giudizio – Zen o Zin.

Molti anni fa, ogni scuola dell'Estremo Oriente era una istituzione privata, senza nessun fine nè indottrinamento ideologico, materialistico o spirituale. Qui si viveva una vita semplice, naturale e operosa, lottando con tutte le proprie forze per liberare la propria mente confinata, chiusa e cieca. Era un vero *vivere parvo* (dalle Satire di Orazio: "*Quae virtus et quanta, boni, sit vivere parvo*" — Quale e quanta virtù sia, o amici, vivere di poco con cuore allegro), senza scarpe nè calze, anche nella neve. Dormivano sul pavimento con solo una sottile coperta, vestivano abiti leggeri, mangiavano parcamente una volta al giorno, lavoravano alle piantagioni o nelle montagne o pulendo i templi, ecc. Questa vita era silenziosa ma molto attiva, tanto nel freddo estremo dell'inverno quanto nella calura estiva. Infine, il Maestro poneva delle domande.

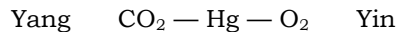
A volte, dopo molti anni il Maestro comandava a un discepolo scelto tra i migliori di viaggiare senza soldi nè bagaglio per alcuni anni, conducendo una vita indipendente lontano dai suoi parenti e amici, curando le malattie, aiutando i deboli, e sviluppando costantemente la sua capacità di giudizio supremo. Questa linea di azione mirava a raggiungere la perfezione.

Chimica

Essendo la fisiologia fondamentale per la psicologia, è chiaro che i disturbi mentali possono essere curati dalla dietetica (ciò si è mostrato vero nel trattamento alimentare di molti casi di schizofrenia). Ci sono ancora più relativamente alla chimica e alla biochimica:

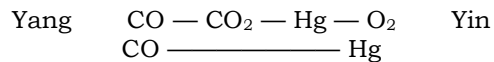
(1) Perché sia l'ossigeno (O_2) che il diossido di carbonio (CO_2) rimangono legati all'emoglobina (Hg) e ne fuoriescono, mentre l'ossido di carbonio (CO) quando combinato con Hg ne fuoriesce difficilmente?

L'emoglobina ha la proprietà di legarsi all'ossigeno (O_2) ai livelli dei polmoni, quindi lo rilascia per legarsi al diossido di carbonio (CO_2) nelle cellule. E' per questa particolare capacità dell'emoglobina che le cellule del nostro corpo possono ricevere in ogni momento ossigeno. Si possono quindi formulare questi elementi in accordo all'ordine dell'universo, da yang a yin. CO_2 è più pesante di O_2 , perchè la differenza tra CO_2 e O_2 è C che è yang. La lunghezza d'onda di C è maggiore di quella di O_2 , e la forza centripeta di CO_2 è maggiore di quella di O_2 . CO_2 si posiziona quindi sul lato yang di Hg con O_2 sul lato yin:



La distanza tra CO_2 e Hg deve essere identica a quella tra Hg e O_2 . Essa può anche essere mostrata matematicamente dividendo la distanza tra CO_2 e O_2 .

A confronto, CO è più yang di CO_2 e quindi più yang di O_2 . Pertanto CO si trova alla sinistra di CO_2 ; esso è il più yang dei quattro composti considerati. Inoltre, la distanza CO — Hg è maggiore di quelle $CO_2 - Hg$ e $Hg - O_2$:



Quindi l'attrazione tra CO e Hg è più forte e la loro separazione più difficile.

Ciò può essere confermato dalle differenti proprietà di questi gas, così come dal potere conduttivo delle onde sonore. Se le onde sonore di Hg non sono conosciute, possono provvisoriamente essere dedotte prendendo metà della somma delle onde di conduttività di CO_2 e O_2 .

Capito questo, si possono ricercare i mezzi per separare CO combinato ad Hg. Ce ne sono molti. Si può utilizzare un isotopo di 2 o più raggi yin, che si fissano facilmente a CO ma non a Hg. La scelta va fatta empiricamente in laboratorio.

(2) Perché le leggi di conservazione della massa e dell'energia sono diventate prive di valore? Perché non esiste nulla di permanente in questo mondo relativo, secondo l'ordine dell'universo.

La legge della conservazione della massa e dell'energia non può essere accettata nell'ottica dell'Estremo Oriente. Quando un orientale tradizionale impara per la prima volta le leggi della scienza occidentale, si sente frustrato a ogni passo, perchè tali leggi gli appaiono dogmatiche e inflessibili.

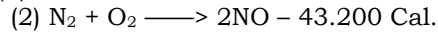
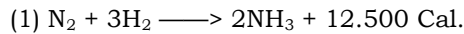
Mettendo da parte queste due leggi fondamentali, la chimica ha perso le due sue armi più potenti: le analisi qualitative e quantitative. E' a causa di queste armi fallaci che vi sono così tante incertezze, a volte con esiti drammatici, nella farmacologia. L'industria chimica, l'industria alimentare, l'agricoltura, ecc., tutte ben fondate sulla chimica moderna, affermano di avere una base scientifica, logica e definita.

Esse dipendono dalla chimica che non è in alcun modo dotata di nessun fondamento concreta e logica. Queste due leggi fondamentali della chimica moderna sono, nel complesso, soltanto una illusione o una speculazione.

Tutte le altre leggi fondamentali della chimica che son ooposte al Principio Unico saranno abbandonate e presto cadranno in disuso, una dopo l'altra.

(3) Cos'è l'affinità chimica? Si è discusso a lungo sull'affinità. I chimici hanno cercato di definirla matematicamente nei termini del potere di reazione chimica o ionica degli elementi, in modo simile alla legge di azione e reazione di Lechatelier dei nostri giorni. Secondo questa legge, per ottenere una data reazione dobbiamo semplicemente cambiare uno o più fattori fisici (calore, pressione, proporzione, ecc.)

Con un gran numero di esperimenti, i chimici sono riusciti a controllare alcune reazioni reversibili, come in questi casi:



Nel primo caso (sintesi dell'ammoniaca), viene rilasciato calore, mentre nel secondo caso c'è assorbimento di calore. Gli scienziati non sanno perchè. Non vogliono conoscerne la ragione. Per mezzo delle sperimentazioni possono scoprire le migliori condizioni e i migliori mezzi per una sintesi o una divisione, ma in apparenza non è importante conoscere la ragione per la quale una reazione produce calore mentre un'altra lo assorbe. E più in profondità portando tali studi, più intricate diventano le domande. Vengono utilizzati tutti i tipi di mezzi analitici, matematici, energetici ed elettronici. Essi scoprono, alla fine, alcuni principi provvisori che acclamano come leggi, ma che più tardi vengono grandemente contraddetti. Quindi — ricominciano tutto daccapo. E' un giro di giostra, come cercare il centro buttando giù le periferie, o viaggiare nell'oscurità, alla cieca, senza bussola e senza conoscere la propria mèta. Perchè non cercare prima di tutto e con tutte le nostre forze una bussola universale? Sapendo che N (azoto) e O (ossigeno) sono yin e che H è il loro antagonista yang, molti progetti di ricerca sarebbero grandemente semplificati. Con la conoscenza di due soli teoremi del Principio Unico, gli studiosi sarebbero già in grado di dire che la sintesi tra un elemento molto yin e uno molto yang è molto più facile da realizzare di quella tra due elementi yin.

Ciò perchè yin e yang si attraggono l'un l'altro, mentre yin e yin o yang e yang si respingono l'un l'altro.

Empirismo

Gli scienziati dipendono interamente dalla logica induttiva, dicotomica o kantiana, e dalla falsa teoria dell'empirismo inglese. Questa è la ragione per cui essi cercano invano di comprendere le leggi naturali.

Ma tutto dipende dalla nostra capacità di giudizio, che non è meno induttiva o empirica. La teoria dell'empirismo, essendo semplice e apparendo plausibile, è stata sostenuta da uomini dotti come Locke, Darwin, Malthus, e altri che erano molto sinceri ma semplicistici e preoccupati solo del mondo della relatività e della materialità.

L'empirismo domina sulla scienza moderna e, di conseguenza, sull'intero pensiero occidentale. E' questa la ragione fondamentale per tutta la confusione e l'esitazione e il crollo delle leggi fondamentali, che cadono una dopo l'altra. Questo pasticcio è responsabile, tra le altre cose, della grande tragedia delle bombe atomiche e per la gigantesca meccanizzazione della civiltà che ha trasformato l'umanità in un Frankenstein senza coscienza nè morale.

L'empirismo si è impadronito di tutti i semplicisti e li ha trasformati in non-pensatori meccanizzati e schiavi. L'empirismo, la logica induttiva e la logica formale, i tre arnesi più fondamentali della civiltà moderna, costituiscono una trinità concepita dal grembo più malato: l'assoluta ignoranza del funzionamento della percezione, della memoria, della comprensione e del giudizio. L'empirismo insiste sul fatto che si può imparare dall'esperienza. Questo è più o meno vero esternamente e superficialmente per quanto riguarda questo mondo di relatività, ma non è affatto logico rispetto al mondo assoluto.

Prima di tutto, esistono molti fattori nella percezione:

1. Il fenomeno (prodotto da ciascuno per mezzo di un meccanismo estremamente complesso).
2. L'organo sensoriale, che riceve l'immagine o i raggi emessi dal fenomeno, o le onde elettroniche emesse dall'organo e ritornate.
3. Il circuito nervoso, trasmettitore-ricevente di queste onde elettroniche.
4. Lo schermo di parole e immagini di miliardi e miliardi di cellule cerebrali.
5. Ciò che guarda, legge o ascolta quella visione sullo schermo, la comprende, giudica, e dà la risposta o il necessario e immediato ordine, oppure la memorizza.
6. La memoria, ecc.

Ma non sanno nulla di tutti questi fattori. La fisiologia del sistema sensoriale e il centro sensorio sono ancora un continente ignoto.

Nè la funzione nè la costruzione nè il meccanismo di queste cellule cerebrali sono stati esplorati.

Soprattutto, cos'è la memoria, da cui dipende la conoscenza e l'intero nostro giudizio? La memoria è un completo mistero, per la teoria induttiva come per quella empirica.

Per pensare, abbiamo bisogno di utilizzare una macchina molto complessa – una macchina un migliaio di volte più complicata del cervello elettronico artificiale o computer. Se fossimo in grado di sostituire al nostro cervello un computer, come potremmo farlo entrare in un così piccolo spazio come quello del nostro cranio?

Teoricamente parlando, il computer come meccanismo è alieno alla nostra mente e alla nostra memoria. Esso è fisico e limitato, mentre la nostra memoria è spirituale e illimitata. Ma di per sé l'induzione, quando fornita della bussola universale, è molto utile.

La memoria è infinita. Per comprendere questo in profondità occorre praticare molto strettamente per almeno dieci anni.

Conclusione

In ogni caso, i nostri sensi sono strumenti destinati al mondo della relatività e della materialità e non affatto al regno dell'assoluto o della spiritualità. Il mondo relativo (e tutto ciò che esso abbraccia) è limitato, compiuto, transitorio, e rinchiuso nella cornice del tempo e dello spazio. E così sono tutte le leggi che governano il mondo relativo. Se desiderate trovare qualcosa di eterno, e in particolar modo leggi eterne, dovete cercarle nel mondo infinito, eterno e senza confini adottando un altro meraviglioso strumento, la cosiddetta immaginazione, che è un altro nome per la memoria.

Se volete chiamare questo mondo limitato, transitorio e illusorio il mondo irreali, e il mondo infinito, illimitato ed eterno il mondo reale, tutte le concezioni e tutte le leggi di questo mondo relativo sono irreali e fittizie. Quelli che credono e confidano nell'irrealtà sono condannati a ritrovarsi un giorno o l'altro in un mondo caotico e tragico.

Ma la scienza è ansiosa di utilizzare strumenti che stimoleranno sempre più i nostri sensi. Potesse riscoprire l'importanza e il vero significato di questo meraviglioso strumento, l'immaginazione, che sola può visualizzare il mondo reale, infinito, assoluto ed eterno. Potesse l'uomo riscoprire che la spiritualità non è affatto un nemico della materialità, ma è invece complementare a essa; essi sono indispensabili l'uno all'altro, assolutamente, come la donna all'uomo, il davanti al dietro. Materialità e spiritualità sono gemelli dell'infinito.

Lao Tsu disse: "Uno produce due;

Uno e due sono tre,

E questi tre sono quelli

Che producono tutte le cose..."

Uno simboleggia il grembo, l'Infinito, la Madre Eterna, la Virginalità Eterna. I gemelli, i due poli antagonisti e complementari, producono tutte le cose sotto il governo della Vergine Eterna. Se considerate vere, reali e infinite quelle immagini che osservate in questo mondo relativo, siete in errore.

In conclusione, vi darò un'altra, più materialistica, spiegazione. Nelle reazioni di sintesi o di decomposizione, occorre distinguere anzitutto gli elementi yin da quelli yang. Potete considerare soltanto tre tipi di reazioni:

1 Elemento yang con elemento yin.

2. Elemento yang con elemento yang.

3. Elemento yin con elemento yin.

Nella seconda e terza reazione, la reazione desiderata può essere ottenuta con due mezzi antagonisti: la prima con uno o più fattori yang, la seconda con uno o più fattori yin, entrambi molto forti. Ma nella prima reazione, ci sono quattro fattori:

- a. naturale e spontanea, immediata, o in un tempo più lungo o più breve (ciò può essere controllato).
- b. con mezzi yin.
- c. aumentando la quantità dell'elemento yin.
- d. aumentando la quantità dell'elemento yang.

Nei casi (a) e (b), otterrete un prodotto yang o yin. In (c), uno yin e in (d) uno yang.

Ogni reazione dipende da diversi fattori: chimici, fisici, biologici (microbici, catalitici), biochimici, elettrici, elettronici e vitaminici. Nessun fenomeno fisiologico, biologico, psicologico, spirituale o sociologico può fare eccezione a queste reazioni fondamentali, e particolarmente in terapeutica potete utilizzare tutte queste reazioni per ottenere splendidi risultati.

Ecco alcune domande sulla chimica che dovete risolvere (inviatemi la vostra risposta), per testare quanto profondamente avete compreso il Principio Unico:

1. Cos'è $n(C_5H_8)$?
2. Quale dovrebbe essere la forma di questo composto chimico?
3. Quali fattori producono questo composto in natura?
4. Come potreste produrlo via sintesi chimica in accordo al Principio Unico?

Capitolo IV L'origine dell'uomo

L'origine della nutrizione: il vegetale

Dai sedici ai venti anni, ho lottato per salvarmi da tubercolosi polmonare, ulcere gastriche e molti altri malanni concomitanti. Poi, per quarant'anni ho potuto aiutare migliaia e migliaia di poveri ammalati.

Ho deciso di affrontare il grande mistero della vita e dell'universo e scoprire tutti i segreti della salute e della malattia, della felicità e della sventura.

Messo di fronte a così tante domande difficili, complesse e profonde, sono stato indotto a iniziare con un altro problema che mi sembrava più o meno semplice: l'origine dell'uomo. Misi da parte per un istante tutte le altre domande, come fece Cartesio.

Dopo vent'anni di incessanti ricerche, trovai una chiave stupefacente – una spirale logaritmica biologica, fisiologica e logica. La ricerca era stata molto lunga, ma la scoperta era in sé eccezionalmente semplice. Prima, doveti imparare l'origine fisica, chimica e biologica dei nostri corpi, ponendo successivamente attenzione alle questioni psicologiche e spirituali.

Dall'età di diciotto anni avevo studiato la medicina dell'Estremo Oriente che, all'età di 23, mi aveva salvato la vita dopo che la moderna medicina occidentale mi aveva tolto ogni speranza.

Quindi focalizzai i miei studi sulla filosofia della medicina dell'Estremo Oriente e la tecnica della scienza e del ringiovanimento macrobiotici.

Conseguentemente, la mia ricerca è stata diretta in particolar modo verso la teoria e la pratica della nutrizione.

I primi principi della nutrizione sono semplici:

1. Colui che mangia, esiste.
2. Colui che mangia può pensare, parlare, agire, amare, odiare, litigare, attaccare un altro, uccidere sé stesso, e sposarsi.
3. Colui che non mangia non può far nulla. Deve di necessità scomparire.

Nè Buddha nè Gesù avrebbero potuto venire e predicare in questo mondo senza cibo. Nessuna fenomeno biologico o anche mentale o sociale può apparire in una terra senza cibo. Come tutti gli altri esseri, l'uomo è una trasformazione di alimenti. Ma cosa sono gli alimenti? La mia prima scoperta nella dietetica fu che tutti i nostri cibi hanno un'origine vegetale. Essi sono prodotti dalla clorofilla; così, l'animale non può esistere senza il vegetale.

Il corpo umano non può digerire sostanze inorganiche o fabbricare da esse proteine, carboidrati, grassi, vitamine, minerali, ecc. Sintetizzare e dar vita agli elementi inorganici è una funzione vegetale. Questo processo è chiamato autotropismo. Soltanto il regno vegetale può svolgere questo fenomeno. I vegetali assorbono elementi inorganici e li convertono in cibi organici, molto complessi in composizione e struttura. Questo è un vero miracolo prodotto dalla interazione delle forze della natura.

Il vegetale lavora continuamente per produrre foglie, chicchi, tuberi e frutti per nutrire gli animali. Il vegetale è la madre di tutti gli animali.

Esso viene trasformato in animale dal processo di digestione e assimilazione. Se, mentre camminiamo sotto il verde fogliame di una foresta, percepiamo una sensazione di profonda quiete, è perchè ci stiamo sentendo un po' come un bambino baciato, accarezzato e coccolato dalla propria madre.

L'uomo è il principe degli animali. Gli animali sono stati creati per servirci o divertirci; ciascuno assolve la sua funzione ma noi non abbiamo nessun bisogno di nutrirci con carne o prodotti animali, eccetto che per piacere. Il piacere ha sempre un limite. Per esempio, lo zucchero (yin) preso in quantità è cancerogeno; troppe proteine animali (yang) causano trombosi, crudeltà, violenza, ecc.

Biologicamente parlando, noi siamo figli della Madre Vegetale; scaturiamo dal vegetale. Senza vita vegetale, nessuna animale potrebbe sopravvivere sulla terra. La nostra emoglobina è derivata dalla clorofilla. Tutti gli alimenti vegetali sono materiali vergini per lo scopo del mantenimento o della costruzione del nostro corpo.

Nè la carne nè gli altri prodotti animali sono puro materiale vergine per noi. Dobbiamo mangiare vegetali e i loro prodotti diretti. Questo è il principio biologico e la legge fondamentale: i vegetali sono il cibo superiore.

Gli orientali, soprattutto per cinesi e giapponesi, sono stati vegetariani per migliaia di anni. Essi scoprirono i segreti per stabilire la salute fisica e spirituale per mezzo del vegetarianesimo, in accordo con i principi dell'universo. O, piuttosto, ciò rappresentò una traduzione biologica, fisica e logica dell'ordine dell'universo, il Principio Unico.

E' quindi del tutto naturale che i giapponesi deificarono il nutrimento: la dea Toyouke, simbolo di tutto il cibo vegetale, divenne la più apprezzata e popolare. Allo stesso tempo, le loro capacità culinarie vegetariane si sono sviluppate così tanto che, messo di fronte a un pasto vegetariano occidentale, un giapponese si sente triste come se fosse diventato un cavallo, a causa della grossolana consistenza del cibo.

I piatti vegetariani giapponesi sono non soltanto appetitosi, ma anche curano le malattie presenti e future di coloro che li mangiano. Questi piatti tradizionali sono macrobiotici, rinforzanti e rivitalizzanti. Sono deliziosi e molto estetici. Sono interpreti della Charak Samhita (libro di medicina ayurvedica; Charak era uno dei migliori internisti e ostetrici al tempo di Buddha) e del Nei Ching (canone dell'Imperatore Houang), i due grandi testi della medicina dell'Estremo Oriente. Essi sono l'alfa e l'omega della medicina orientale. E' con questi piatti dietetici e macrobiotici che ho curato migliaia e migliaia di malati disperati. Questo cibo porta non solo alla guarigione e al ringiovanimento ma anche a un miglioramento della memoria, del giudizio e, di conseguenza, a un'espansione della libertà e del pensiero. Esso vince non soltanto le malattie fisiche ma anche quelle mentali, morali e spirituali (idiozia, imbecillità, nevrosi, paranoia, epilessia). Le migliaia che hanno riguadagnato la salute sotto le mie direttive sono stati curati con piatti macrobiotici, semplici e deliziosi, totalmente vegetariani ed estremamente a buon mercato. Il giapponese medio può risparmiare dal 50% al 70% delle spese per il cibo se segue le mie indicazioni; si può risparmiare denaro mangiando vegetariano mentre si recupera al contempo la propria salute e la propria vita. Inoltre, le mie direttive macrobiotiche possono essere seguite a casa. La mia clinica si chiama Sanarante (cioè: sanatorio-ristorante). Non ci sono teatri operatori né magazzini farmaci. Il suo centro è la cucina, chiamata Laboratorio della Vita.

Le mie scuole della salute, le mie lezioni-vacanze (in montagna o in campagna) sono organizzate tutte lungo le stesse linee del Sanarante, con la cucina al centro.

Dopo venti anni di ricerca, sono del tutto convinto che l'uomo deve essere dipendente dalla grande Madre Vegetale, e a essa fedele; ne deve dipendere interamente ed esclusivamente. Ma anche se adottate la macrobiotica, potete ancora commettere l'errore di assumere troppo cibo. L'eccesso di quantità è peggio della cattiva qualità.

Noi siamo figli della Madre Vegetale, che sacrifica se stessa per nutrirci. Noi siamo vegetali trasformati. Senza clorofilla, non siamo in grado di forgiare il nostro sangue, la nostra vita. La nostra madre è vegetale. Questo è la legge biologica. Se questa legge è violata, soffriremo di avversità fisiologiche, mentali e anche spirituali. Ma il semplice vegetarianismo senza il principio universale, eterno e assoluto non basta, perchè è reazionario e sentimentale.

Cibi animali e latte

Se siamo costretti a consumare cibi animali, per via delle condizioni climatiche o economiche, dobbiamo utilizzarli solo in piccole quantità e con particolare attenzione per de-animalizzarli o vegetalizzarli con un'appropriata preparazione culinaria ed efficienti combinazioni nutrizionali.

Tra le fonti di cibo affidabili e adeguate, il vegetale è normale, logico e sicuro. L'opposto, cioè la via carnivora, è rischioso. Utilizzare l'inferiore e il debole porta sempre alla caduta di chi si arrischia.

Anatomicamente parlando l'uomo, per i suoi denti e intestini, è vegetariano. Perchè allora dovrebbe dipendere per alimentarsi dalla carne e dai prodotti di animali inferiori?

Perchè beviamo latte animale? Per migliaia e migliaia di anni in Cina e Giappone, e anche in India, le persone hanno vissuto vite molto felici, lunghe e in pace senza bere latte animale. Anche ai nostri giorni, queste persone (più di un miliardo) bevono tè senza aggiungere né latte né zucchero. Potrebbe sembrarvi che esse ritengano che usare il latte sia sentimentalmente sbagliato e si vergognino di allevare fratelli e sorelle di vitelli o bambini, ma ciò non è vero.

Evitano il latte perchè conoscono la legge biologica prescritta dai principi dell'universo, e la accettano. Il latte di vacca è destinato ad essere il nutrimento dei vitelli per formare la loro costituzione e le loro caratteristiche fondamentali. Non c'è ragione per l'uomo di vivere sul latte dell'animale, che gli è biologicamente e intellettualmente assai inferiore.

Per migliaia di anni è esistita in Estremo Oriente una eccellente educazione biologica: una educazione embriologica che una madre deve seguire molto strettamente durante la gravidanza come

anche mentre alimenta il suo bambino al seno. Poi viene l'educazione fisiologica che i genitori impartiscono rigorosamente al bambino. Questa educazione prenatale e postnatale è qualcosa di simile all'idea di Aldous Huxley ne *Il Mondo Nuovo*. La sola differenza tra questo sistema biologico e il suo è quella che esiste tra la cosmologia e l'immaginazione.

Il sostentamento di un neonato è fornito esclusivamente dalla madre, per mezzo dell'allattamento al seno. La salute della madre, le sue attività, la sua mentalità, i pensieri, l'alimentazione, la personalità, il suo nutrimento mentale — in breve, le sue letture e soprattutto il suo cibo — devono essere in stretta armonia con l'ordine dell'universo.

Se la madre non ha latte da dare al suo bambino, o se muore, il capofamiglia deve trovare una donna che abbia latte e stia nutrendo un bimbo della stessa età. Questo corrisponde alla nutrice dell'antica civiltà occidentale, che non esiste più. Per selezionare una balia, si deve conoscere tutto di lei: il suo background e quello di suo marito, della famiglia, dei genitori e dei nonni; la sua personalità, le attività fisiche e intellettuali, la fedeltà, la bellezza fisica, e soprattutto le sue caratteristiche astrologiche. Non si deve mai accettare una madre estranea che possa essere muta, sorda, cieca, avara, malata, o dall'aspetto insano. Essa deve essere una donna in salute, attiva, creativa, intelligente e morale. La madre d'Estremo Oriente che non può nutrire il suo bambino non penserebbe mai di adottare una balia che non possieda tutte queste qualità.

Una volta che la prole degli animali sia fornita di una completa dentatura e interrompa l'allattamento, non dovrebbe più bere latte. Il latte è il nutrimento indispensabile degli animali prima della dentizione.

Per esempio, vacche e cani non consentono mai ai loro cuccioli di alimentarsi al seno una volta che abbiano i loro denti. Nessun animale lo fa.

La mortalità tra i bambini artificialmente alimentati con latte animale, seguendo le tesi della moderna nutrizione, è chiaramente superiore che tra i bambini alimentati con latte umano. L'uomo potrebbe in futuro essere in grado di migliorare la qualità del latte umano per ridurre la mortalità infantile, ma non sarà mai possibile trasformare il latte animale in latte umano. La legge biologica non può essere infranta.

I tassi di mortalità aumentano per i bambini che continuano a mangiare latte, o milk toast, uova, o cioccolata.

Il desiderio tra i bambini di latte animale e prodotti al latte è un moderna superstizione, che rivela quanto i nostri sensi siano ottusi dal piacere del sapore. Esso promuove anche la creazione di bambini ritardati, delinquenti e deboli di mente. La teoria della nutrizione per i bambini che raccomanda il latte e i suoi derivati è stata commercialmente concepita e propagata dalle autorità sanitarie pubbliche.

Questa superstizione e lo sfruttamento dei sensi trovano un alleato molto potente nel moderno capitalismo. La superstizione dei sensi non può oscurare la legge biologica, ma con la propaganda e il potere economico, la superstizione può violare questa legge, e molto spesso lo fa.

Il potere economico viola la legge biologica e anche morale facilmente e di frequente. Il bambino alimentato con latte di vacca è letteralmente, fisiologicamente e biologicamente, una piccola sorella o fratello del vitello, così ottuso quanto a intelligenza, delicatezza, sentimento, socialità e spiritualità.

L'origine del mondo vegetale

Il vegetale è la nostra amatissima madre, il nostro grembo fisiologico e biologico.

Ma qual è l'origine del mondo vegetale — la nostra grande madre biologica? Lo sanno tutti: gli elementi della terra (inorganici), l'acqua, e l'aria.

Il mondo inorganico, yang, è la vera madre di quello vegetale, yin. Ecco perchè Gesù ha detto al livello umano: "Amate i vostri nemici".

Dobbiamo essere grati al nostro nemico perchè è solo grazie a lui che noi siamo come siamo. Giova, vita, bellezza, attività, forza, ecc., in una parola, lo yang, sono il davanti; tristezza, morte, brutalità, tensione, debolezza, ecc., in una parola lo yin, sono il dietro o il rovescio. Il mondo della relatività è dialettico.

Se comprendete questa legge dialettica, sarete in grado di realizzare, rispondere, giudicare, predire e definire tutte le cose.

Scopriamo ora che cos'è la nostra grande madre, la madre di tutti gli elementi inorganici. Madre e figlio sono antagonisti, o yin e yang, come inizio e fine. Abbiamo già visto che l'uomo (yang — con sangue rosso, attività incessanti, temperatura elevata) è il figlio diretto della madre vegetale (yin — con "sangue" verde chiamato clorofilla, stabilizzato, e fresco), e che a sua volta, dialetticamente, la

terra è yang per via della sua straordinaria velocità di rotazione e rivoluzione e per il calore al suo centro.

La nascita dell'energia

La madre degli elementi (la terra) deve essere yin, dal momento che l'ordine della Natura è alternante (dall'uomo agli elementi: yang-yin-yang-yin). E' stata battezzata dai moderni scienziati con nomi come fotone, elettrone, protone, positrone, neutrone, neutrino, ecc. Noi chiamiamo la madre degli elementi con un nome moderno: Pre-elemento o Pre-atomo.

Essa è invisibile, insondabile dai nostri sensi, e quindi yin. La sorgente di questa madre preatomica è l'energia, yang. La medicina cinese la ha chiamata *ki*, molte migliaia di anni fa. Il grembo dell'energia deve conseguentemente essere yin. Con l'aiuto della mera speculazione dialettica, filosofica e cosmologica, si può definire la sorgente dell'energia come due poli opposti, due estremità antagoniste, ma stabilizzate. Questi due poli antagonistici e fondamentali hanno creato incessantemente per miliardi di anni, notte e giorno, e anche adesso stanno generando e per sempre creeranno le due forze antagonistiche e fondamentali: centripeta (yang) e centrifuga (yin). Essendo pre-energetiche, queste due forze non sono distinguibili per mezzo degli strumenti materialistici di misurazione che abbiamo a nostra disposizione. La medicina cinese ha definito questo *li*.

E' ovvio che queste due forze producono una spirale logaritmica, un infinitesimale punto nucleare. Essendo infinito, incessante e universale, il flusso pre-energetico produce all'infinito numerose spirali logaritmiche e all'infinito le estende e le anima.

Queste spirali si scontrano le une con le altre per generarne di più grandi, o scompaiono neutralizzandosi; ciò è accaduto per milioni di anni.

Le spirali che sopravvivono e ne incorporano altre divengono energia. Questa è la nascita dell'energia. E' una storia molto interessante e utile, ma non abbiamo tempo adesso per investigarla, così la metteremo da parte. Ora prendiamo un assaggio del mondo eterno e assoluto e della costante ri-creazione dell'energia in un universo vivente e dinamico. Alla luce di questa concezione panoramica, la teoria dell'entropia si scioglie come neve al sole.

Concludiamo dicendo che yin e yang sono le mani sinistra e destra l'Infinito – creatore, distruttore e riproduttore di tutto ciò che esiste.

L'uomo

Abbiamo visto che il vegetale sacrifica sè stesso per nutrirci, e per diventare animale o uomo. La terra e gli elementi sacrificano sè stessi per nutrire e divenire vegetale così come fanno gli elementi pre-atomici (energia) e infine i due poli, ciascuno per parte sua. L'uomo deve a sua volta creare e mutare in... cosa? Qual è il nostro destino? Deve essere qualcosa della categoria yin, essendo l'uomo yang. Ma la scala degli yin è infinita. Quale yin vi piace di più? Io non lo so. So che lo yin più grande, l'infinito, è la nostra origine che noi di tanto in tanto immaginiamo e visualizziamo. (Se l'Infinito non fosse la nostra origine, la nostra intima natura, la nostra suprema capacità di giudizio, sarebbe per noi impossibile immaginarlo.)

La vita ha significato quando riconosciamo e adempiamo questo superbo principio dell'universo, l'universale ordine yin yang e il vegetale, gli elementi inorganici, gli elementi pre-atomici (l'energia) e i due poli (yin yang), attraverso la loro vita di sacrificio e reincarnazione – nutrirci e darci libertà infinità, felicità eterna e giustizia assoluta – non abbiamo bisogno di essere malati, infelici, feriti, o uccisi da malviventi o da incidenti. Questo è il nostro destino. Se uno muore prematuramente, a seguito di una malattia o altro, o se rimane ucciso in un incidente, significa che aveva perduto le qualità di un essere umano violando l'ordine dell'universo per molti anni. La tolleranza dell'Infinito è infinitamente smisurata. Essa ci perdona fino alla fine. Essa non ci punisce. Se ci manda una malattia, questo è un segnale di allarme. Dobbiamo solo ascoltarlo per conoscere la strada giusta. Ma, in nome della medicina, dottori ortodossi, formati allopaticamente, cercano di uccidere o distruggere l'avvertimento telefonico in arrivo dal Regno dei Sette Cieli.

Colui che possiede la Fede non ha mai bisogno di rimanere ucciso in un incidente o, ancora meno, per mano di essere inferiori (microbi, virus), dal momento che la Fede è chiaroveggenza del grande principio dell'universo, visto attraverso i fenomeni transitori del mondo relativo.

Se avete ben compreso il funzionamento di questa grande macchina universale, il Principio Unico dell'universo, capirete l'identità della vostra comprensione dell'Infinito, dal momento che yin e yang sono le sue mani sinistra e destra. Ciò che pensa, giudica e dirige dev'essere la testa. La testa fisica, localizzata nella parte più alta del corpo, dotata di occhi, naso e orecchie, può vedere più lontano delle mani sinistra e destra, yin e yang, con ancora più ragione: l'Infinito, testa assoluta ed eterna

della spiritualità, ci ha dotato del suo radar e postazione di ascolto, può vedere molto più lontano, tutto l'infinito e l'eternità (il futuro, il passato e il presente), che le mani sinistra e destra (yin e yang), e di conseguenza può evitare ogni danno, presente e futuro. Potete anche riscattarvi da tutti i peccati commessi nel passato perchè, in accordo al principio costitutivo dell'universo di cui siete dotati, siete liberi ed emancipati dal tempo e dallo spazio.

Iniziando dall'Infinito, il percorso che conduce all'uomo oltre i due poli], l'energia, l'elemento pre-atomico, la terra, gli elementi e il vegetale, è una comunicazione a senso unico. Non si può tornare indietro. Felicità e salute assoluta, integrità o santità, e libertà infinita sono raggiungibili attraverso questa comunicazione a senso unico. L'infelicità è una violazione di questa regola di comunicazione a senso unico. L'uomo è il capolinea di questa comunicazione. Partendo dall'Uomo, c'è anche una nuova comunicazione a senso unico – che va dritta verso l'Infinito e in nessun'altra direzione. Ma più spesso uno sembra cercare di attaccarsi a questo capolinea, questo mondo fisico e limitato, o di ritornare all'Infinito per mezzo del percorso che egli ha attraversato in miliardi e miliardi di anni biologico. E giunti a metà strada, essi rimangono uccisi, devastati dalla velocità infinitamente grande del flusso, l'origine del quale è l'Infinito. Sono tutti coloro che sono immersi nel relativo regno microscopico, indaffarati a cercare di possedere e assimilare, che dipendono da esseri inferiori (anteriori, biologicamente regressi – animali o prodotti animali) e li sfruttano, e da oggetti terreni (cose inorganiche come oro, diamanti ecc.). Essi non sanno di essere più elevati di quegli esseri e di quegli oggetti, perchè hanno già superato la loro opportunità di divenire uomini da esseri inferiori e da oggetti è regressivo; significa perdere le qualità umane di libertà e gioia. Inoltre, la preoccupazione ansiosa delle cose e dei possedimenti relativi è un fardello e anch'essa una perdita di libertà. Possedere grandi ricchezze, dipendere dal denaro, o da microbi e virus (vaccinazioni) o dalla forza fisica, o dalla posizione politica, sociale, finanziaria e intellettuale, ecc., significa abbandonare la libertà umana. Questo conduce a una morte prematura, e tragica.

Il nostro corpo fisico è un'organizzazione di cellule. Ognuna di queste cellule è vitalizzata è animata dalle due forze antagonistiche, yin e yang, sotto le leggi dell'Infinito, attraverso il sistema autonomo dei nervi (diviso a sua volta in due sottosistemi antagonisti: ortosimpatico e parasimpatico). E anche ciascuna cellula è una organizzazione molto intricata, essendo costituita di miliardi e miliardi di elementi (spiralì logaritmiche) che possono essere classificati in due forze antagonistiche. Essi sono carichi di elettricità e traggono l'energia yin e yang (nella forma di potassio e sodio) attraverso il cibo che viene loro portato dalle altre cellule che costituiscono il sangue.

Compreso questo, vedete quanto sia intricata l'organizzazione del corpo umano. E' molto più complicata di un impero mondiale.

Esso viene quindi, con buona ragione, definito un microcosmo. Questo impero possiede una forza dominante: la forza yang al centro, una forza centripeta, costrittiva e dominante che, come un impero, assimila i vari popoli deboli e inferiori (cellule, altre spirali logaritmiche e le loro organizzazioni). Questo impero corporeo si espande incessantemente fino a quando raggiunge l'estremità o periferia yin dove la forza centripeta, costrittiva yang e dominante si interrompe e viene rimpiazzata da quella centrifuga universale. Il corpo ritorna all'Infinito.

E' come la caduta o la decomposizione – improvvisa, esplosiva e tragica – di un impero, o di un microcosmo (il corpo umano).

Un mondo dialettico

Il mondo è dialettico. La qualità è influenzata dalla quantità. Il mondo della materialità e della relatività è molto complesso nelle sue manifestazioni e fenomeni. Appare come un caos anarchico, ma è regolato da una legge dialettica: il Principio Unico, o legge yin yang.

In questo universo infinito, comunque, gli imperi sono innumerevoli. I più alti e complessi sono gli esseri umani, che possiedono, come Dio o l'Infinito Assoluto, la più grande libertà – cioè, la forza centripeta che ama e attira tutti gli essere più piccoli di sè (antagonisti).

Ciò da cui siamo più attratti, e che ci affascina, è sempre il nostro antagonista che alla fine inesorabilmente ci distrugge. Questa è fatalità. La fatalità è la legge suprema nel mondo della relatività. Ma se volete sfuggire da questo fatto disperato, potete scegliere ciò che può fortificarvi e rendervi immortali, cioè quello che il principio dell'infinito universo vi insegna. Quelli che muoiono sono invalidi. Questo significa che non esiste una sola malattia al mondo; esistono solo malati, vale a dire coloro che non possono vedere l'Infinito, e che non godono della capacità disvelata del giudizio supremo. Le malattie sono semplici da curare.

Anche la medicina sintomatica può curare le malattie (o piuttosto i sintomi) per mezzo di operazioni distruttive o con "pallottole del diavolo".

La medicina macrobiotica ha molti meravigliosi medicamenti estratti dalle piante. Con queste medicine naturali e una dieta appropriata, è facile guarire ogni malattia, ma incredibilmente difficile guarire un paziente. Gli deve essere insegnato come diventare un uomo libero, come liberare dalle catene sè stesso e la sua capacità di giudizio supremo, senza nessuno strumento, e come farlo con tutto il suo cuore e con la sua immaginazione, convinzione, fede e volontà più profonde.

Una volta forniti del principio costitutivo dell'infinito universo, si è guariti per sempre, perchè si possiede una bussola universale con l'aiuto della quale si sarà in grado di andare ovunque, fare ogni cosa, e mangiare ciò che si è imparato ad apprezzare, senza mettersi in pericolo.

Proibire a qualcuno di mangiare scorrettamente o troppo o bere in eccesso è molto facile. Ci sono quelli che non vogliono imparare la teoria profonda, e preferiscono seguire gli altri e imitarli. Questa è un'attitudine negativa, come l'educazione morale o la legge, e sufficiente solo per coloro che sono dipendenti, pigri, o disfattisti. Perchè la morale o anche la legge più perfetta offusca la capacità di giudizio suprema dell'uomo e lo lascia rimanere come un automa.

Per coloro che sono più avidi, avventurosi, orgogliosi, e non vogliono seguire gli altri omologandosi alla legge restrittiva, non c'è strada facile. Essi si ribellano interiormente o diventano nemici pubblici e giovani delinquenti.

A entrambe le categorie di uomini si può, senza alcun pericolo, raccomandare il Principio Unico dell'Universo, la dialettica pratica, la logica universale, o ciò che può più semplicemente essere definito come la Bussola Universale. Quelli che appartengono alla prima categoria saranno incoraggiate a sottrarsi alla schiavitù; gli altri saranno guidati verso una direzione rivoluzionaria creativa.

Il capolavoro della creazione

Tra tutti gli animali che l'Infinito, l'Uno, ha creato dai vegetali con l'aiuto di tutti i cieli degli elementi della terra (dal terzo cielo fino al sesto – i due poli), l'Uomo è il capolavoro. Si potrebbe dire che la creazione dei cieli, dal sesto al secondo, sono stati i bozzetti del Creatore. Ma quella dell'uomo è il capolavoro, l'ultima e la più perfetta.

Colui che vive con la mente in accordo con il Principio Unico, o Bussola Universale, possiede una vita infinitamente libera, sempre felice, e totalmente giusta. Egli può prendere nella vita qualunque disrezione, dal momento che egli stesso è il pilota-controllore dell'infinito processo della trasmutazione.

Chiedete ai vostri amici o a voi stessi: "Siete ansiosi di vivere un'altra vita, in tutto identica alla vostra attuale, dall'inizio alla fine, una volta ancora senza alcuna modifica?". Se la risposta è affermativa, significa che la persona è un uomo libero, un cittadino del settimo cielo, l'infinito. In caso di risposta negativa, o se si vorrebbero variazioni, per quanto piccole, ciò significa che questa persona non ha bisogno di andare all'inferno, perchè egli già ci ha vissuto, ci vive, e continuerà a viverci. Tra coloro che rispondono affermativamente, ce ne sono alcuni che non sono amati dovunque e da tutti, che non sono grati per ogni cosa che accade loro, e che occasionalmente incontrano qualcuno che non gli piace. Diffidate di costoro, perchè sono bugiardi.

I sette cieli non sono, in effetti, concentrici. Il mio accenno è sbagliato e dev'essere leggermente corretto. Essi formano una spirale logaritmica e tra di loro non esistono confini. Dovesse esserci un confine tra il settimo cielo (l'Infinito) e gli altri cieli (il mondo della materialità), consideralo come immaginario e solo per convenienza.

Questa spirale logaritmica ci mostra che la nostra concezione dell'universo è un monismo polarizzabile. Essendo la sua origine l'Infinito, la sua velocità è anch'essa infinita. Essa conduce all'Uomo, principe ereditario del regno celeste e re di questo mondo di materialità e relatività, che così spesso è un mondo tragico.

Uso della Bussola Universale

Stranamente, tutti i problemi, non solo quelli medici ma anche quelli sociali, psicologici, scientifici e filosofici, possono essere risolti con l'uso di questa spirale. Così, io la chiamo gli Occhiali Magici o la Nuova Lampada di Aladino. Ecco alcuni esempi:

(1) Da dove viene l'Uomo? Non viene da sua madre, né da un microbo nè, ancor meno, dalla scimmia,

Ma come potete vedere nella spirale logaritmica, egli è provenuto dai suoi cibi — cioè, i vegetali e i loro prodotti. Tutti gli animali sono la trasformazione del regno vegetale. E molti di loro sono a metà strada nel processo di trasmutazione tra i regni vegetale e animale. Così sono tutti gli esseri microscopici, inclusi i componenti delle nostre cellule. Le nostre unghie, ad esempio, sono un

esempio di vegetale che si trasforma in animale. Questa transizione può essere un processo molto lungo, forse della durata di centinaia di milioni di anni. Studieremo questo più avanti, quando tratteremo l'embriologia dell'uomo. E' di grande interesse.

(2) Chi è venuto prima, l'uovo o la gallina? Il famoso filosofo Bergson considerava questa domanda assurda e senza soluzione. Ma è facile rispondere con la spirale logaritmica. Nessuno dei due può essere il primo. Entrambi sono generati allo stesso tempo dall'infinito, con l'aiuto dei cinque cieli, dal secondo al sesto, come l'Uomo: vegetale, terra, pre-atomo, energia, e i due poli di yin e yang.

(3) Cos'è la malattia? Con la spirale logaritmica, la risposta è molto semplice. Epitteto diceva: "Se un uomo non è felice, è per sua colpa".

Ma ci sono molte persone infelici o che si considerano tali; poche sono d'accordo con Epitteto. Se alcune di loro lo accettano, comunque non capiscono la ragione ultima della loro infelicità. Ma io direi piuttosto: "Se un uomo non è felice, significa che, consciamente o meno, ha violato la legge della natura, l'ordine dell'universo, perchè la sua suprema capacità di giudizio è velata". Questo offuscamento della capacità di giudizio supremo è spesso il risultato dell'educazione embriologica, familiare, scolastica o sociale. Perchè sennò l'onnisciente Infinito ha preparato un tale sciocco giudizio per l'uomo? Non è l'uomo condannato a questo mondo relativo, regolato dalla Legge Universale: ciò che inizia finisce? E' la malattia che ci conduce verso la salute. Se uno sbaglia nell'uso della terapeutica, ad esempio seguendo la medicina sintomatica, questo è il punto di partenza, l'inizio che termina sempre nel punto agli antipodi o capolinea, per i principi della salute. Questo è l'ordine dell'universo.

La malattia è la guida molto utile che ci porta verso la comprensione della costituzione dell'universo. Essa è una creazione dell'infinito. Senza ordine non potrebbe esservi disordine. Ecco perchè questa guida non dovrebbe essere rudemente distrutta per mezzo di operazioni chirurgiche o medicinali chimici (v. Capitolo VII sulla capacità di giudizio).

Accettate ogni cosa con il più grande piacere e gratitudine. Accettate la disgrazia come la felicità, la malattia come la salute, la guerra come la pace, il nemico come l'amico, la morte come la vita, la povertà come la prosperità – e nel caso non vi piaccia o non la possiate sopportare, fate riferimento alla vostra bussola universale, il Principio Unico; li troverete la direzione migliore.

Ogni cosa che vi accade è ciò di cui mancate. Tutto quello che è antagonistico e insopportabile è complementare. Colui che può abbracciare i suoi antagonisti è l'uomo più felice. Date ogni cosa, con il più grande piacere e ringraziamento. Date e ancora date, senza riserve mentali. Ma se donate ciò che avete in abbondanza e ciò che potete rimpiazzare, non è un vero dono.

Dare veramente significa privarsi di quel che è più caro, il necessario e il più importante: la propria vita. Si tratta quindi di un sacrificio?

La parola sacrificio fa riferimento a un concetto più meraviglioso che è generalmente ammirato e raramente praticato. La parola è bellissima, e molto spesso ingannevole. Non ve la raccomando. Comunque, vi suggerisco di dare la vita insegnando l'Infinito o la costituzione dell'universo. E questo, non con le parole, ma nei fatti. Trasformatevi in un uomo che ha la libertà infinita, la felicità eterna, la giustizia assoluta, e la capacità di giudizio supremo.

'Accettare ogni cosa e dare ogni cosa' è la pietra di paragone che vi rivelerà il vostro stato di malattia o di salute.

Mangiare per vivere

Nel corso di quarant'anni ho curato molti pazienti, ma non ho mai avuto l'occasione di vederne uno mangiare appropriatamente, come si dovrebbe. Tutti i pazienti giapponesi che ho visto mangiavano per piacere, senza eccezioni. Non mangiavano per vivere, ma per il loro piacere sensoriale. Inoltre, erano tutti molto ingordi.

Mangiare è vivere. Vivere è donare, come mostrato nella nostra spirale logaritmica. Tutti gli esseri vivono per donare i loro prodotti e l'intera vita, per divenire un essere superiore. Molti non sanno che vivere parvo è il solo modo per entrare nel paese della felicità eterna. Tutti loro sono egocentrici ed esclusivi.

Non ho mai visto un ammalato sofferente per mancanza di cibo. Mangiano per indulgere nei loro appetiti e per piacere; mangiano ogni cosa li tenti e tutto quel che vedono. Mangiano sempre questi cibi in eccesso, e producono una malattia o l'altra. La mia posizione è che ogni malattia è prodotta da eccessi nella dieta. L'alimentazione carente è piuttosto rara. Se mangiate in buone proporzioni, potete nondimeno ammalarvi mangiando troppo. La quantità cambia la qualità. Gli esseri umani non conoscono la legge della necessità assoluta. Mangiano e bevono solo in accordo ai loro gusti e per il loro piacere sensoriale. L'uomo è fatto così. Un buon appetito è essenziale per la nostra vita. Ci si

dovrebbe riflettere sopra]. Buon appetito significa felicità, buona salute e libertà. L'appetito è come l'olio per un motore. Senza olio, il motore non si muove. Però, l'oliaggio deve essere controllato da qualcuno. E questo è il nostro giudizio supremo, non un giudizio inferiore, come i capricci sensoriali, sentimentali, intellettuali, sociali o ideologici.

Ammiro con tutto il cuore un buon appetito. Le persone che hanno sempre un grande appetito sono spesso molto ghiotte, ma non vi suggerisco di essere così. Tenete a freno il vostro appetito. Questo è molto difficile, se non impossibile. Una tale raccomandazione morale è negativa. Buon appetito significa felicità. Se volete renderla eterna, dotatevi della Bussola Universale. Masticate ogni boccone almeno trenta volte. Masticando ogni boccone completamente, automaticamente diminuirà l'assunzione di cibo perchè stressare le vostre mascelle impedirà di sovraindulgere.

Vi è giustizia nel mangiare. Se il paese in cui vivete produce annualmente un milione di mele per un milione di abitanti, avrete diritto a mangiare una mela l'anno. Ma se ne mangiate due, sottraete la quota che spetta al vostro vicino. E se aveste pagato per due mele, avreste mascherato il vostro furto con la forza della violenza, chiamata denaro.

Ecco perchè io curo così facilmente tutti i tipi di malattie per mezzo di istruzioni dietetiche che ho inventato sintetizzando, fisiologicamente e filosoficamente, le medicine cinese, indiana e giapponese e il principio più fondamentale di tutte le grandi religioni, inclusa anche la scienza moderna. La scienza può essere considerata una nuova religione, nella misura in cui desidera conformarsi alle leggi della vita umana e dell'universo.

Dalla giovinezza, ho studiato medicina cinese, indiana e giapponese, e all'età di trent'anni ho iniziato lo studio della medicina occidentale. Ma dopo vent'anni di pratica, ho abbandonato quest'ultima perchè essa è del tutto palliativa e sintomatica e molto meno efficace delle prime. Oggi, un gran numero di medici giapponesi ortodossi, anch'essi delusi, hanno abbandonato la medicina occidentale e sono ritornati agli antichi metodi, per i quali, sfortunatamente, non ci sono più maestri.

Alcuni di loro fanno pratica nel mio piccolo ambulatorio e apprendono il mio sistema.

Una volta formati, ci lasciano e avviano i loro propri ambulatori, ospedali e sanatori. Ce ne sono attualmente circa un centinaio. Ma io insegno loro molto poco sui metodi palliativi, per quanto efficaci ed economici possano essere, come l'agopuntura, la moxibustione e altri sistemi.

Circa trent'anni fa portai l'agopuntura in Europa e ne fui il primissimo praticante. Da allora essa è stata sempre più richiesta in Francia e Germania, grazie alla collaborazione di Soulie de Morant. Egli ha instancabilmente diffuso le sue tecniche dopo che io lasciai la Francia circa venti anni fa. Ciò diede l'avvio all'agopuntura in Francia. [Soulie de Morant, un console generale francese in Cina, pubblicò Un Nuovo Studio di Medicina Cinese, tradotto da Ohsawa]

Come i medicamenti chimici, l'agopuntura è sintomatica. Molto spesso essa cura la malattia miracolosamente, ma io non ve la raccomando.

La portai in Europa perchè era un metodo più semplice per trattare pazienti con un'attitudine semplicistica, piuttosto che utilizzare la mia macrobiotica e il metodo alimentare, e anche perchè avevo bisogno di guadagnarci da vivere.

Fui, allo stesso tempo, il primo a importare l'arte della disposizione dei fiori e della teoria (o spirito) di judo (jujitsu). Il judo è divenuto popolare, come anche la disposizione dei fiori (kado), nell'Europa di oggi. Ma poche persone sono interessate al do del judo e del kado – la loro filosofia sottostante. Do (tao in cinese) significa il Principio Unico. Judo e kado, quindi, sono interpretazioni didattiche, culturali o fisiologiche del Principio Unico. In Cina e India così come in Giappone, i vecchi maestri erano ansiosi di insegnare il Principio Unico in ogni educazione, che fosse tecnica o teorica.

Ma nel lungo periodo, essi dimenticarono l'importanza e la superiorità del Principio, dal momento che esso è invisibile. "Ciò che inizia, finisce", sempre e senza alcuna eccezione. Al primo incontro con una nuova civiltà, il Giappone venne volontariamente colonizzato. Questo è il modo in cui il Giappone tradizionale si è perduto circa ottant'anni fa.. Al giorno d'oggi, non esiste più l'autentico giapponese. Anche nel *Kodokan*, la più grande scuola di judo, non sono tenute lezioni sul do, a dispetto del fatto che il nome significa *Istituto del Do*.

Guarire le malattie di cuore

Cosa sono i disturbi cardiaci? Le malattie del cuore sono state un grande mistero fin dal tempo dei faraoni, e questo nonostante gli sforzi disperati dei dottori del mondo intero. Secondo le statistiche, più di quindici milioni di cittadini americani soffrono già di disturbi cardiaci. Se ciascuno di loro dovesse pagare una multa di mille dollari per aver violato le leggi dell'universo, l'ammontare sarebbe di quindici miliardi di dollari, una somma più grande del costo di una guerra mondiale.

Le malattie cardiache uccidono 400.000 cittadini l'anno negli Stati Uniti e 800.000 nel mondo intero (1960). Un terzo di coloro che si recano ansiosi a cercare consiglio negli ospedali americani sono già severamente malati.

Per questa ragione l'*American Heart Association* e il *National Heart Institute* stanziavano annualmente cinque milioni e diciotto milioni di dollari, rispettivamente, nella ricerca. Ma non è stato trovato alcun medicamento, con l'eccezione della *Rauwolfia serpentina*, una medicina ayurvedica.

Ecco perchè i chirurghi americani sono così indaffarati nelle loro sale operatorie, facendo simpatectomie (un'operazione che consiste nel tagliare via tutti i nervi simpatici spinali). Questa non è guarigione, ma l'opposto, distruzione, come in ogni altro intervento chirurgico.

In America, ci si possono ora acquistare nuovi reni. Diventerà possibile comprare cuori artificiali, e occhi, braccia, piedi. Vedrete un uomo composto di parti in plastica nel prossimo futuro. Esistono già banche del sangue e dell'occhio. Presto ci saranno banche del cuore, del rene, dello stomaco, ecc. Già oggi di vedono molte persone fornite di una testa, la macchina per pensare, acquistata o presa a prestito. Esse sono meri robots.

Per strano, ridicolo e assurdo che possa sembrare, ci sono americani che scelgono di assumere ormoni femminili, mettendo in pericolo sé stessi e rischiando la perdita del loro proprio genere sessuale, e lo fanno solo per arrestare l'indurimento delle loro arterie.

La cosa più difficile da comprendere per me è la ragione per la quale non esista un solo vero pensatore nella moderna medicina allopatrica ortodossa e perchè gli appartenenti alla professione attaccano solo i sintomi, l'approccio più superficiale, invece di ricercare l'origine dei disturbi (la malattia come un tutto). Invece di ricostruire l'organismo, essi distruggono la sua parte malata e anche gli organi vicini che non sono affatto malati.

La medicina occidentale sta solamente cercando i mezzi – strumenti, armi – più efficaci possibili per distruggere, a qualunque costo, i sintomi che sono solo un fenomeno superficiale di una lotta fisiologica nel profondo del nostro corpo. Colui che ha bisogno di armi o strumenti per difendersi è impaurito. Colui che è impaurito ha una mentalità primitiva, infantile o crudele. E' un disfattista, illogico, e affatto dotato di mentalità scientifica. Una tale mentalità oscura la capacità di giudizio supremo e accetta prontamente un medicina sintomatica o magica.

E' comune tra i giovani medici.

Nei due grandi libri medici d'Estremo Oriente, il *Charak Samhita* della medicina ayurvedica indiana,, vecchio di oltre 5000 anni, e il *Nei Ching* — Emperor Houang's *Somon*, il canone medico cinese, che data più di 4000 anni – si troveranno tutti i grandi segreti del metodo educativo, fisiologico, biologico e logico (dialettico) che non è nient'altro che un'applicazione dell'ordine dell'universo. Si troverà qui il rimedio che guarisce non soltanto i disturbi cardiaci, ma ogni sorta di malattie fisiologiche, mentali e anche spirituali. Non soltanto esso guarisce le malattie attuali, ma previene la comparsa di tutti i tipi di malattie.

La medicina dell'Estremo Oriente rende la libertà infinita e la giustizia assoluta possibili per chiunque. Essa è la medicina che disvela la capacità di giudizio supremo. La vergogna più grande della medicina orientale è la gloria che essa accorda alla medicina sintomatica occidentale.

La completa e definitiva guarigione della malattia cardiaca è molto semplice secondo il nostro Principio Unico. Si possono curare in poche settimane, non importa quanto la malattia sia vecchia. La medicina orientale la cura dieteticamente, senza medicinali né operazioni. Essa è pacifica e molto economica.

Se si osservano strettamente le mie istruzioni dietetiche preparatorie, basate sul Principio Unico, la malattia cardiaca scompare automaticamente e prontamente.

Quelli che soffrono di problemi cardiaci sono solitamente esclusivi, avari e ingrati. La malattia di cuore è prodotta da una vita lussuosa e cibi ricchi. A confronto dei lebbrosi e degli epilettici, quelli affetti da malattie di cuore sono molto più difficili da curare. I poveri lebbrosi ed epilettici sono semplici, mentre i cardiopatici sono buongustai, ghiotti e arroganti. I disordini del carattere si fondano sempre su disordini fisiologici. Per quanto riguarda le mie indicazioni preparatorie, fate riferimento al capitolo successivo.

Preghiera e digiuno

Gesù disse: “Questa razza di demòni (l'epilessia) non si scaccia se non con la preghiera ed il digiuno.” (Matteo 17:21.) Egli curava ogni cosa con la fede, che non è altro che interminabile preghiera. Ma l'interminabile preghiera o fede non va confusa con la supplica. Essa è la permanente consapevolezza e la permanente contemplazione dei principi dell'universo; l'infinito, onnipresente, onnipotente e onnisciente. La fede, in accordo a tutte le grandi religioni dell'Estremo Oriente, inclusa

la Cristianità, non è un credo (credo quia absurdum) ma una cristallina comprensione dell'ordine dell'universo, attraverso tutti i fenomeni finiti, transitori e illusori, interiormente; esternamente, è l'Amore che abbraccia ogni cosa senza esclusivismo e con gioia eterna.

Noi siamo ingordi, mangiamo sempre in eccesso; ecco perchè il digiuno (mangiare e bere semplicemente) è la sola porta, aperta a tutti, attraverso cui possiamo vedere e godere lo splendido panorama del mondo della Fede.

Più poveri si è, più si è vicini a quella porta, perchè c'è sempre un po' di fame nel vivere parvo.

La seguente è un'interpretazione della Legge di Contraddizione (v. Capitolo VI, l'Ordine dell'Universo).

Le prime due leggi della Logica Universale, il Principio Unico, sono:

1. Ciò che ha un inizio ha una fine.

2. Ciò che ha un davanti ha un dietro.

Queste sono la spina dorsale di tutte le grandi religioni; esse vanno sostituite alla logica formale kantiana che è il fondamento della scienza e filosofia occidentali e l'origine di tutti i mali di oggi. Esse, ed esse soltanto, traducono questa mutazione e spiegano il suo meccanismo, come vedremo tra poco.

L'inizio è opposto e antagonistico alla fine. In questo mondo di relatività e materialità, il davanti è antitetico e opposto al dietro. Alla fine, la felicità conduce alla tristezza, la vita alla morte, la bellezza alla bruttezza, l'attività alla stanchezza, la forza alla debolezza. Ogni cosa giunge a una fine che è l'opposto del suo inizio; ogni cosa è sostenuta, animata, mantenuta e distrutta dal suo opposto. Questa è la grande legge della natura, che io chiamo l'ordine dell'universo. E' la legge grande e misteriosa che governa la nostra vita in questo mondo relativo (ma non in quello assoluto, eterno e infinito).

Se si comprende questo, non vi saranno più difficoltà a guarire le cosiddette malattie incurabili. Senza conoscere e capire questa grandiosa concezione dell'universo, la guarigione fondamentale sarà impossibile.

Conclusione

Nello sforzo di trovare l'origine dell'uomo, abbiamo scoperto che la nostra matrice è il mondo vegetale, la terra, il pre-atomo, l'energia, quindi i due poli yin yang, e l'Infinito. Quest'ultimo, essendo infinito, non può essere nient'altro che la divinità o santità, mentre gli altri sei sono materialità o la cosiddetta spiritualità. Inconsapevolmente abbiamo scoperto la differenza in identità dei due mondi della materialità e della spiritualità. Individualità e totalità (onnipresente e onnipotente) sono un continuum.

Essendo il mondo relativo della materialità soltanto un punto geometrico nell'infinito ed essendo l'infinito insondabile, tutto ciò che noi conosciamo coi nostri sensi in questo mondo non è eterno, ma effimero e può essere considerato una mera illusione. Tuttavia, noi lo percepiamo come reale. L'infinito è intangibile, come la nostra coscienza. Noi sappiamo che la nostra vita ha un inizio e una fine, ma al tempo stesso sentiamo e abbiamo fiducia che noi siamo esistiti fin dall'inizio senza inizio ed esisteremo fino alla fine senza fine, dal momento che la spirale logaritmica ci rivela che siamo divinità infinita nella quintessenza, e transitori in apparenza.

Ma la continuità tra queste due fasi è invisibile e imperscrutabile dai nostri sensi o dalla nostra scienza. Ci siamo sbagliati per molto molto tempo, e principalmente per l'enunciato di Cartesio del metodo dicotomico, siamo stati del tutto convinti che esistono due mondi, completamente separati ed eterogenei. Da qui la nostra tragedia e l'origine di tutte le nostre miserie.

La nostra spirale logaritmica, tuttavia, ci libera dal dualismo. La malattia è la nostra guida molto sincera. Ma la medicina sintomatica, che mira alla distruzione di tutti i sintomi della malattia, è il più grande nemico dell'umanità e della spiritualità.

Quattrocento anni fa una piccola barca navigava nella tempesta attraverso l'Oceano Indiano. In quella piccola imbarcazione, roteando come una foglia caduta in un fiume rapido e selvaggio, c'era un giovane uomo gravemente febbricitante e sofferente in solitudine. Egli urlava. Sento la sua voce anche oggi: "Oh, sofferenza... mandami più sofferenza. Oh Signore...". Alcuni mesi dopo era a Nagasaki, in Giappone, predicando al primo cristiano in assoluto di quel paese. E dopo oltre trent'anni di predicazione, egli morì lì. Il suo nome era Francesco Saverio.

E' sempre questo spirito, questa fiducia assoluta, che ci salva da ogni malattia e da ogni male. Loro la chiamano fede. Io lo chiamo la nostra comprensione del Principio Unico. Ma la medicina sintomatica si sforza, a ogni costo e con tutte le armi possibili, di distruggere quella sofferenza che è assolutamente necessaria per rafforzare la nostra fede e la nostra comprensione fondamentale.

Capitolo V

Medicina dell'Estremo Oriente

Io vedo due colpe nella medicina occidentale: primo, la sua mancanza di moralità e spiritualità, e la volontà di sviluppare “pallottole del diavolo” che distruggono soltanto i sintomi della malattia; secondo, mentre le medicazioni arrestano certi sintomi della malattia, esse creano malattie più serie. Per esempio, la tubercolosi polmonare è diminuita, ma il cancro al polmone è grandemente aumentato.

I moderni medicamenti e le moderne tecniche chirurgiche che violano le grandi leggi della natura provocano grande danno e spesso si traducono in tragedia o morte. Questo sforzo scellerato è accresciuto e agevolato dall'establishment di leggi fatte dall'uomo che legalizzano la medicina sintomatica e forzano ad accettare il trattamento, così deprivando l'uomo del diritto di libera scelta.

La medicina sintomatica, cioè la medicina allopatrica ortodossa, è strettamente ed esclusivamente materialistica. Essa procede mano nella mano con l'industria capitalistica ed è il più potente distruttore della moralità e della spiritualità dell'umanità intera.

Secondo la nostra classificazione, la medicina dell'Estremo Oriente è il settimo e più elevato stato della medicina, il più scientifico, immediato e preciso. E' incredibilmente semplice all'apparenza e nella sua tecnica ma molto profondo nella sua teoria dialettica, chiamata il Principio Unico. Il Principio Unico è la matrice dell'intera filosofia della civiltà, di tutte le grandi religioni e di tutte le scienze e tecniche dell'Estremo Oriente.

Visto che la causa ultima di ogni malattia così come di ogni sventura dell'uomo è il risultato di un offuscamento della sua suprema facoltà di giudizio, la medicina dovrebbe essere tanto filosofica ed educativa che curativa. La medicina d'Estremo Oriente non attacca i sintomi della malattia, ma si rivolge all'origine della malattia. Essa insegna come disvelare la capacità di giudizio supremo. Si sforza di consentire a chiunque di trovare, da solo, la felicità eterna invece dei piaceri effimeri così disperatamente ricercati senza la realizzazione che noi siamo nati nella felicità eterna. La malattia è solo una buona opportunità per imparare questo. Vedremo questo in modo pratico, come illustrato di seguito.

Cancro

Essendo caratterizzato dalla moltiplicazione delle cellule in un organo o in un altro, il cancro è, solitamente, una malattia yin. La sua causa ultima è spesso un eccesso di yin nella dieta quotidiana del paziente. Il cancro appare spesso in coloro che mangiano dolci zuccherati e latte o caffè zuccherati. Non è meraviglioso e interessante che tutti quelli che sono ingrordi periscano automaticamente?

Polio

Quando si parla di polio, la medicina dell'Estremo Oriente argomenta come segue: Essendo i piedi la parte più bassa del nostro corpo, devono essere considerati la parte più yang. Essendo i piedi gli organi della locomozione, e la locomozione movimento, essi sono organi yang. Lo yang può essere neutralizzato o distrutto soltanto da qualche fattore yin, e la causa ultima di questa malattia dev'essere un eccesso di yin.

Se osservate la dieta quotidiana del paziente affetto da polio, vi troverete con ogni probabilità qualcosa di molto yin, cioè ricco in potassio e vitamina C, zucchero chimico, acqua, frutta (eccetto fragole e mele), patate, pomodori, sciroppi, gelati, cioccolata, , ice cream, chocolate, dolciumi, ecc.

La fisiognomica della medicina orientale può predire molto facilmente la comparsa della polio. La maggior parte dei bambini a essa suscettibili hanno la forma del viso simile a un triangolo rovesciato (forma C, e a volte forma A). Cioè a dire, la malattia è preparata dall'età embriologica, visto che la nostra costruzione morfologica fondamentale è creata dall'alimentazione della madre. La madre è sempre responsabile.

I bambini con i piedi piatti sono suscettibili non solo alla polio, ma anche all'epilessia, alla giapponese B (encefalite), e alle malattie di cuore. L'ottantacinque per cento o più della popolazione di Lambarene e Gabon, nell'Africa equatoriale francese, ha i piedi piatti. L'arco della pianta del piede deve essere abbastanza forte, come un ammortizzatore, per attutire il grande shock che il nostro intero corpo vive a ogni passo, o quando scende le scale, per proteggere le miliardi e miliardi di sensibilissime cellule cerebrali.

Capito questo, è semplice, seguendo la medicina orientale, prevenire o curare la poliomelite. Io posso guarire un caso recente di polio in due o tre settimane, e un caso più vecchio in due o tre mesi.

I bambini suscettibili alla polio sono yin nella loro costituzione come anche nel loro carattere e struttura. Se vi sono alcuni casi di struttura yang, come mostrato nel Capitolo II (fisionomia), la malattia è soltanto passeggera e si cura più facilmente che nei casi di fisionomia di forma C.

Vaccinazione

La vaccinazione mi appare come i Quattro Punti di Truman nella politica U.S.A., o il riarmo del Giappone. E' un po' come armare una nazione con pistole e mitragliatrici contro ganster immaginari. E' come confessare che i governi dei leaders sono buoni a nulla.

Usando la medicina dell'Estremo Oriente, è facile immunizzarsi naturalmente vivendo in accordo al principio vivere parvo. Abbandoniamo tutti gli zuccheri chimici o raffinati, i dolciumi, la frutta, le spezie, il pane bianco, il burro, il formaggio, la carne, ecc.; in una parola, tutto quello che non è necessario per la vita. A maggior ragione, abbandoniamo tutti i farmaci, le operazioni, i vaccini – tutto ciò che è artificiale. E' come diventare bambini al seno della madre.

Stranamente, se si seguono le mie istruzioni preliminari, tutti i microbi e i virus scompaiono o diventano buoni amici o soci.

Nessuno sa se il virus della polio o altri malfattori esistano davvero oppure no. Il virus della poliomelite è un mistero per la medicina sintomatica. Più siete dei naturalisti o pacifisti biologici, più vorrete seguire le mie istruzioni dietetiche preliminari, e più virus e microbi diventeranno vostri amici.

Voi siete così, una volta per tutte, immunizzati.

Sfortunati sono coloro che si preoccupano di qualcosa in questo mondo relativo. La paura è un indicatore di schiaviù.

Asma

Anche l'asma è, per la medicina sintomatica, una malattia "incurabile".

Un giorno un giovane dottore dello staff dell'ospedale di Lambarene mi chiese di dargli una mano. (Ero venuto in ospedale per incontrare il dr. Schweitzer, ma vista la sua assenza approfittai dell'opportunità per scrivere questo manoscritto). Accompagnai il dottore, ed egli mi portò da una giovane donna africana che soffriva di asma acuta. Il marito della donna sofferente era disperato e stava al suo fianco. Era stata ricoverata per più di dieci mesi per curare la sua asma, ma nei precedenti quattro mesi la malattia si era aggravata. Il giovane medico aveva fatto del suo meglio, ma non vi erano stati miglioramenti.

Per dieci minuti diedi consigli secondo il mio metodo. Il giorno seguente c'era il tipico bel tempo africano. Feci una passeggiata e andai a visitarla. Con mio stupore, la trovai in cucina che preparava la colazione. Suo marito era dietro di lei e la osservava contento, ma anche un po' impaurito. La giovane donna che ieri stava morendo oggi era a lavoro, felicemente.

Doveva soltanto seguire le mie istruzioni per qualche mese per guarire completamente. Ma lei mi chiese della medicina. Riuscii difficilmente a convincerla che non erano necessarie. Le dissi: "Prestato sarai guarita; in effetti, sei già guarita a metà. Hai preso molti farmaci in passato e non ti hanno aiutato, ma non hai bisogno di prendere nessun medicinale adesso. Ora sai che per la tua malattia non esistono medicine, vero? Guarda sulle colline tutti quegli uccelli, e gli animali nei boschi. A differenza tua, loro non vengono mai a chiedere pillole o trattamenti medici. Non esiste un solo elefante che abbia preso aspirina o chinino nel corso della sua vita. Perché? Perché essi si guariscono mangiando ciò di cui hanno bisogno, e abbandonando ciò che non è loro di alcuna utilità. Perché noi uomini non facciamo lo stesso? Siamo inferiori o superiori agli uccelli e agli elefanti?"

Entrambi avevano una mentalità molto innocente e primitiva. Mi fissavano, senza capire completamente. Ma da allora, non ho più sentito la donna tossire rumorosamente durante la notte. La sua camera era a circa 15 metri dalla mia, e quando mi alzavo la mattina alle 2 per scrivere, come anche nel corso della notte, potevo udire tutti i rumori di questo ospedale, inclusa la tosse asmatica proveniente dalla sua capanna.

Dopo alcuni giorni la sentii nuovamente tossire in modo acceso e lamentarsi. Dissi a mia moglie: "Bene, sono sicuro che ieri lei non ha seguito le mie istruzioni". La mattina seguente le chiesi se lo aveva fatto; lei confessò senza esitazione che il giorno prima aveva bevuto molta acqua e che da allora aveva dovuto urinare dieci volte al giorno. Le suggerii di non interrompere di nuovo le mie indicazioni. Dopo ciò passò un intero mese prima che la sentissi di nuovo tossire. Erano bastati

soltanto pochi consigli alimentari per curare un asmatico infruttuosamente trattato con medicine per oltre dieci mesi.

Epilessia

L. M. (un ragazzo di 11 anni) aveva sofferto di uno o due attacchi epilettici al mese fin dall'età di due anni. Sua madre aveva divorziato dal marito perchè gli era stato detto che questa malattia era stata ereditata dal padre. Lei era giunta all'ospedale del dr. Schweitzer col bambino, nella speranza di trovarvi mezzi miracolosi per guarirlo.

Rimase molto delusa nell'apprendere che non c'era medicina nè operazione che avrebbe potuto curarlo.

Spinto dalla madre e da uno zio, diedi alcuni consigli molto semplici per questo bambino, il cui ventre era estremamente gonfio. Nei due mesi successivi non ebbe neppure un singolo attacco e dopo diversi mesi di aderenza a semplici direttive dietetiche era completamente guarito.

Ma non dimenticate che le mie direttive dietetiche non sono una condanna a vita.

Dopo alcuni mesi (o, in alcuni casi molto gravi, alcuni anni) si potranno mangiare tutti i cibi naturali ordinari (cereali, vegetali, e alimenti marini). Dipende dalla natura della malattia. Gesù disse: "Questa razza di demòni (l'epilessia) non si scaccia se non con la preghiera ed il digiuno". Questo è vero, ma ammetto delle concessioni in alcuni casi.

Abbiamo visitato a lungo una grande piantagione tanganicana e nel pomeriggio del secondo giorno della nostra permanenza, mia moglie curò un caso di epilessia le cui manifestazioni erano molto crudeli. Si trattava della moglie del maharaja. Soffriva di questa malattia da quando aveva 15 anni e aveva ucciso tre bambini, uno dopo l'altro, durante gli attacchi. Guarì completamente seguendo i semplici consigli di mia moglie. Il padrone di casa, che ci aveva invitato a visitarlo, fu anch'egli curato per via alimentare da una pericolosissima malattia cardiaca, anche più rapidamente che sua moglie dall'epilessia.

Lebbra

Mentre alloggiavamo a Lambarene nella foresteria dell'ospedale del dr. Schweitzer, l'insergente, di nome O., mi chiese consiglio una mattina. Era stato ricoverato in quanto lebbroso quattro anni prima per curare il suo occhio e il piede sinistro. Dopo un intervento, l'occhio era andato perduto. Il piede era stato curato sin dall'inizio, ogni giorno per diversi anni, ma senza alcun miglioramento. Essendo povero, lavorava ora come cameriere.

Gli diedi le stesse semplici, dirette istruzioni preliminari.

Dopo sei settimane, era diventato una persona molto diversa. Prima era sempre stato silenzioso e nell'entrare in camera diceva a malapena "Buongiorno". Adesso, era molto allegro, non aveva più dolore al piede, e confidava di sposarsi a breve. Divenne loquace. Entrando in camera, adesso diceva "Una buona giornata" quattro volte (due a me e due a mia moglie). La psicologia è basata sulla fisiologia.

Ho curato pazienti lebbrosi a centinaia prima di lui, ma lui è l'unico che io abbia guarito qui a Lambarene. La lebbra è facile da curare, ma c'è una lebbra di un tipo diverso che è molto difficile guarire: la lebbra della memoria, della comprensione e del giudizio.

Naturalmente la lebbra è una malattia yin, molto semplice nella sua natura (yin) e di conseguenza molto semplice da guarire. Essa inizia con una simpaticotonia (yin) e porta alla decomposizione (yin) di un tessuto superficiale o un altro attraverso dilatazione (yin) e paralisi (yin); tutto questo a causa di cibi troppo yin. Lo zucchero chimico può essere la causa principale della lebbra.

Un giorno, mentre passeggiavo, incontrai un anziano uomo semi-paralizzato accovacciato sulla sponda del fiume Ogooue. Dall'arrivo a Lambarene del dr. Schweitzer, quest'uomo aveva lavorato come custode all'ospedale del dottore.

Per molti anni era stato ricoverato con entrambe le gambe paralizzate.

"Perchè", mi chiese, "c'è un aumento dei malati di lebbra?" Io non lo capisco. Quando ero bambino, non c'era neppure un lebbroso".

"E questo è successo negli ultimi trenta o quarant'anni, vero?", dissi.

"Sì, circa trent'anni".

Disse: "La lebbra arriva dopo l'importazione di zucchero, dolci, e cioccolata. Non è così? Per dire la verità, lo zucchero è la ragione principale dell'aumento del numero di lebbrosi. Il primo importatore di zucchero ne è stato il responsabile. Essendo carnivori, gli europei non assumono tanti carboidrati quanto gli asiatici e gli africani. Nel nostro corpo, i carboidrati si trasformano in zucchero. Se, in aggiunta, usiamo lo zucchero chimico bianco, che è assolutamente non necessario all'economia del

corpo, e non contiene nessuna minerale, proteine, grasso o vitamina, stiamo soltanto alimentando esseri microscopici dannosi (come il bacillo tubercolare o l'aneurinasi, che negli intestini decompone la vitamina B1). Lo zucchero attrae e alimenta formiche e molti altri insetti; attrae anche i microbi. Se, in aggiunta, beviamo molta acqua, perdiamo sale attraverso l'urina e il sudore. Sicuramente saprai che il sale elimina o uccide tutti gli esseri microbici. Il sale è uno degli elementi più importanti del nostro sangue. Il sale è molto più importante delle vitamine."

Aveva compreso solo vagamente la mia estemporanea spiegazione, ma promise di smettere completamente di usare lo zucchero e di bere solo un minimo di acqua. La mia spiegazione non gli era molto chiara, però ricordava che non lontano da qui, sul bordo del grande lago, viveva una tribù i cui membri assumevano molto sale e dove c'erano pochi lebbrosi e altri tipi di malati.

La dieta dei nativi è eccezionalmente semplice: farina di manioca o di tubero (la tapioca è fatta da essa), taro (tuberi), banane verdi, e un piccolo granturco indiano (mais). Non esistono ortaggi né insalate. Essi non conoscono l'agricoltura. Mangiano solo alcune foglie d'erba e ogni tanto frutti selvatici. La maggior parte degli alberi da frutto sono di origine straniera, recentemente importati dagli arabi.

Ci sono due specie di banane: verde e gialla. Quella verde non contiene zucchero ed è molto più lunga della gialla, che al contrario è molto dolce e destinata ad essere esportata come frutta. Le banane verdi sono usate come cibo principale, dopo essere state cotte in acqua o arrostiti sul fuoco, ecc.

Le statistiche ufficiali della produzione agricola nel Congo Belga per il 1954 sono:

Cereali	frumento	4.115 tonnellate
	mais	319.327
	riso	179.251
	altri	40.133
Tuberi	manioca	1.763.848
	taro	355.575
	patate dolci	12.475
Banane	verdi	1.865.077
	gialle (per l'esportazione)	17.480
	gialle	8.045

L'intera produzione è destinata al consumo interno con l'eccezione delle banane dolci che vengono esportate (17,480 tons). La quantità totale di cereali ammonta a circa mezzo milione di tonnellate, e quella di banane a oltre un milione novecentomila tonnellate.

La dieta degli indigeni del Congo Belga può essere così proporzionalmente stimata:

cereali	12%	(1)
tuberi	48%	(x 4)
banane	40%	(x 3.5)

Non sono riuscito a trovare statistiche per l'Africa equatoriale francese, ma ho chiesto a molti dei nativi che venivano a Lambarene come un luogo di pellegrinaggio dove si aspettavano di trovare miracoli e che era visitato da persone da ogni parte del paese. Qui, molti anziani mi hanno parlato del cibo che mangiavano da bambini, così ho potuto stabilire, al termine di una delicata indagine, delle statistiche (forse un po' soggettive) sulla dieta dei nativi in Gabon e nell'Africa francese dell'est da circa trent'anni fa ad oggi. Le seguenti percentuali che mostrano la produzione degli alimenti principali nell'Africa equatoriale francese potrebbero ben accettarsi come la dieta rappresentativa di questi africani:

cereali	5%	(1)
tuberi	40%	(x 8)
banane verdi	45%	(x 9)

Questa è mera speculazione, ma è stata fisiologicamente e biologicamente confermata dalla fisionomia dei nativi in generale.

Fu ulteriormente confermata quando osservai scrupolosamente le reazioni fisiche delle persone trattate, sulla via del recupero, quando seguivano le mie direttive dietetiche. Loro guarivano più rapidamente non appena dismettevano lo zucchero bianco commerciale. Gli abitanti dell'Africa equatoriale francese hanno poca resistenza allo zucchero.

La resistenza al caldo o al freddo si sviluppa facendo esperienza esternamente del caldo e del freddo. Internamente, si sviluppa dal cambiamento biochimico della nostra costituzione; per esempio,

aumentando la proporzione di sale nel nostro sangue e nelle nostre cellule, noi aumentiamo la nostra resistenza al caldo o al freddo. La debole resistenza dei nativi allo zucchero bianco deriva dal sale insufficiente della loro dieta quasi-vegetariana (limitata). Essi mangiano un po' di carne – quella di scimmie, antilopi, maiali selvatici e pesce – ma la percentuale di tali cibi è molto bassa. Loro non si sono abituati alla reazione chimica dello zucchero. La carne ci fornisce molto sale per la nostra costituzione. La chimica è molto in ritardo nelle sue ricerche sulla nocività dello zucchero, che è molto più terribile di quanto si pensi, e sarà confermata presto o tardi. L'adattabilità fisiologica (e conseguentemente l'adattabilità psicologica) è proporzionale alla varietà della dieta seguita. La più diversificata è quella cinese e la meno diversificata quella dei nativi del Gabon, da quanto ho potuto giudicare. I cibi europei sono molto meno diversificati di quelli cinesi o giapponesi.

Cataratta, infiammazione della prostata, urodinia

Questo paziente era un pastore evangelico, di 62 anni. Aveva trascorso una vita molto pia, votata al Signore. Dopo una lunga vita di servizio, egli era tormentato da molte sventure: cataratta (un occhio fuori uso), infiammazione della prostata, problemi cardiaci, ulcere croniche ai piedi che non guarivano (forse di origine lebbrosa), urodinia, ecc. Perché Dio aveva mandato queste malattie a questo pio pastore? Da oltre quindici anni sua moglie soffriva di bizzarri disturbi: emicranie incessanti, dolori pungenti in tutto il corpo, un continuo sbattere gli occhi, infiammazione dei dotti lacrimali e dolori alle gengive, nonostante avesse perso la maggior parte dei denti. Inoltre, era stata operata due volte dal 1934 per problemi ovarici, e da allora il suo addome era costantemente dolente.

Dopo un vita così lungamente dedicata a Dio, a 62 anni bisogna ancora soffrire? E' vita quella? Qual è il senso di una pia vita cristiana? Lui non aveva mai avuto vera fede, ma per più di quarant'anni aveva creduto profondamente nella misericordia divina. Dov'è il Regno dei Cieli? Dov'è Dio? I suoi molti anni di predicazione erano stati un inganno? Aveva esaurito le forze.

La felicità, che è il barometro o la pietra di paragone di una vita, dipende dalla nostra capacità di giudizio supremo. Chi possiede chiaroveggenza è dotato con la visione non solo di tutto ciò che esiste in questo mondo relativo, ma anche nell'infinito (il passato come anche il futuro), e non sarà mai infelice. Questa è vera fede. Ma quest'uomo non possedeva questo tipo di fede. Quel che egli aveva e considerava fede era un credo cieco, un principio da povero servo. Era una fiducia senza fondamento, cieca ignoranza, benché molto coraggiosa (credo quia absurdum).. Questa ignoranza che chiamano "fede" è un falso passaporto rilasciato da religiosi di professione.

Il pastore e sua moglie avevano chiaramente realizzato che non esisteva medicina od operazione che potesse guarirli. Ma, essendo ancora dipendenti dalla medicina, non capivano la fede di Gesù.

La fede è completa indipendenza, libertà infinita, felicità eterna e giustizia assoluta. Una volta che questa fede è ben stabilita, non esisterà nulla di impossibile per voi; non soffrirete più nessun dolore, e – ancor più – non avrete nessuna paura. Non dipenderete mai più da nessuno e da nessuno strumento.

Il pastore e sua moglie mi avevano compreso molto bene e promisero di purificarsi dal loro "peccato originale", dai crimini che avevano commesso contro le leggi fisiologiche e biologiche della creazione della vita, vale a dire la selezione, l'assortimento e la preparazione dei loro cibi, e il modo di mangiarli. Mangiare significa creare una nuova vita per domani attraverso il sacrificio del regno vegetale e i suoi prodotti. Se errori vengono commessi, questo è, letteralmente, il "peccato originale". Questo è simboleggiato nel mito del Giardino dell'Eden.

Io ero, comunque, grandemente ispirato dal pastore. Anche un umile africano, un pio servo per tutta la sua vita innocente e primitiva, potrebbe capire che la medicina palliativa e sintomatica dovrebbe essere rimpiazzata dalla fede; e, anche, che la fede è l'altro nome per la suprema onnipotente medicina che guarisce ogni malattia fisiologica, psicologia o spirituale. Cercare di curare la malattia con iniezioni, medicine (che non sono altro che il risultato del nostro basso giudizio che è stato velato o eclissato), e altri prodotti della medesima bassa, eclissata e velata capacità di giudicare è un segno di una più primitiva mentalità e fiducia nella stregoneria.

Il pastore e sua moglie non mostravano altro che sintomi yin, soprattutto quelli da troppo zucchero. Essendo un uomo di chiesa, aveva più opportunità di avere cioccolata, dolci, zucchero e frutta di altri nella comunità.

Vorrei porre le seguenti domande per chiarire le cause:

1. Perché questo peccato originale?
2. Perché sbagliamo così spesso?

3. Perché così tante cose apparentemente deliziose sono dannose per la nostra vita in questo mondo?

4. Perché tutto ciò che piace ai nostri sensi è così nocivo?

5. E' colpa di Dio?

6. Esiste la malvagità divina?

Ora lasceremo che il Principio Unico ci fornisca le risposte:

(1) Perché questo peccato originale? Non ci fosse nessun inizio (o peccato originale, per esempio), non ci sarebbe alcuna fine. In accordo con l'ordine dell'universo, la prima legge è che fintantoché c'è un'origine o un principio di questo mondo, ci sarà sicuramente una fine. Per colui che crede che il peccato originale sia solo una storiella di un altro mondo, questo mondo in cui viviamo è pieno di pericoli e questa vita è sempre soltanto un altro nome per sventura. Ma, per chi conosce l'universo e le sue leggi, il peccato originale non è nulla più che l'inizio del Regno dei Cieli, il paradiso, o libertà infinita, felicità eterna e giustizia assoluta.

(2) Perché sbagliamo così spesso? Perché prendiamo decisioni basate sui nostri sensi, che possono essere utili soltanto in questo mondo relativo, illusorio e passeggero. Un gran numero di persone ricercano la felicità eterna, la libertà infinita e la bellezza soprannaturale attraverso gli occhiali dei sensi. E' come cercare di leggere un romanzo per mezzo di un microscopio per amplificare il piacere di leggerlo di un migliaio di volte. E' come ascoltare la Nona Sinfonia di Beethoven per tutto il giorno, per settimane e settimane, nella speranza di comprendere mille volte meglio la profondità della grande musica di Beethoven.

La moderna scienza analitica si sforza costantemente di escogitare strumenti più efficaci per rinforzare i sensi ciechi o ingannevoli. Ecco perché l'infelicità e la sventura dell'uomo moderno si moltiplicano giorno dopo giorno, e continuano a crescere. Ma "più grande il davanti, più grande il dietro", e "maggiore la sventura, maggiore la delizia". L'uomo, che è partito dal peccato originale, è destinato a raggiungere alla fine la felicità eterna, mentre chi non conosce oppure nega il peccato originale non può mai sfuggire dall'infelicità.

(3) Perché così tante cose apparentemente desiderabili sono dannose per la nostra vita in questo mondo? (Stessa risposta che per la seconda domanda.)

(4) Perché tutto ciò che piace ai nostri sensi è così nocivo? I nostri sensi non sono altro che il nostro più basso livello di giudizio. Essendo l'uomo, fisiologicamente parlando, yang, egli è attratto da tutto ciò che è yin (che ci rilascia, espande e neutralizza). Ecco perché Gesù predicava così spesso l'importanza del sale.

(5) Si tratta di un errore o di una colpa di Dio? No, è del tutto in armonia con le sette leggi dell'ordine dell'universo.

(6) Oppure, della sua iniquità? No, non esiste malvagità divina.

Tutto accade col favore dell'Infinito. Le molte possibilità di errori o sventura in questo mondo di relatività corrispondono a un uguale numero di opportunità di saggezza e buona sorte.

Rimedio etico

Una sera, mentre passeggiavo con mia moglie lungo il tranquillo fiume, si avvicinò un vecchio africano che ci salutò molto educatamente, come fanno sempre queste persone. Ci parlò di un suo amico malato che era ricoverato in ospedale. Mi pregò di fargli visita, e non potei rifiutare.

Il paziente, di nome E., era un indigeno di circa 55 anni, paralizzato. Dieci mesi prima, era rimasto ferito in un incidente e immediatamente ricoverato. Ma dopo alcuni mesi, le sue gambe si erano paralizzate. Tutte le unghie di una mano erano marcite, come il legno quando è invaso dalle formiche bianche. Era il sintomo di un eccesso di vitamina D che gli era stata somministrata durante il trattamento. Ciò era sbagliato, giacché egli era un consumatore di pesce. Gli proibii di assumerne ancora e, come al solito, gli diedi le mie direttive preliminari.

Prestai quindi visita a una donna asmatica. Stranamente, l'anziano uomo ci aveva seguito. Nella capanna, la giovane donna sorrideva. Suo marito guardava molto soddisfatto: "Sta bene, vedi, va tutto bene. Stiamo lasciando l'ospedale".

Gli chiesi cos'era stato del suo vicino, un vecchio nativo rimasto estremamente provato dopo lunghi mesi di trattamenti. Era anch'egli un asmatico, che avevo visto alcuni giorni prima su richiesta di lei. Non era mia prassi esaminare altri pazienti indigeni ma, colpito dalla sua preoccupazione, avevo accettato la sua richiesta.

"Ma lui è già completamente guarito, più velocemente di mia moglie; lui è qui, dietro di te".

Con mio stupore, indicò il vecchio indigeno che ci aveva seguito dal fiume.

"Sei tu quello che soffriva così tanto la scorsa settimana?". Annuì.

“Ma non potevo riconoscerti; sei del tutto diverso. Sei guarito completamente? Non tossisci più la notte?”

Rispose affermativamente, raggianti, e sembrava molto felice. “E adesso sono molto occupato”, disse. Invece di stare a letto, faccio visita a tutti i miei amici che sono ricoverati qui per ispirarli, e predicare loro l'importante di mangiare in accordo alla tua teoria. Sì, è vero, dopo così tanti anni di sofferenza, mi sento completamente trasformato e guarito; per la prima volta nella mia vita io sento la gioia di vivere. Non riesco più a rimanere in capanna per conto mio”.

Soltanto una settimana prima era assolutamente disperato. Ora era guarito ed era una persona del tutto diversa. Fui commosso nel vedere che egli era tornato a vivere. Prima, era molto egoista, come moltri altri ammalati che pensano solo alla propria salute e al proprio benessere.

Il marito della giovane donna, l'anziano nativo e il nostro inserviente erano tutti cambiati molto. All'inizio della nostra visita aveva sentito che i pazienti non ricevevano i loro pasti dalla cucina comune ma che ciascuno cucinava per sé. Erano molto sospettosi e avevano paura di essere avvelenati da qualcuno. Un tale esclusivismo è naturale e comune tra le persone yin. Ma la donna asmatica e l'anziano uomo erano cambiati e adesso erano amici di tutti; si tenevano impegnati per il benessere degli altri. Ecco perché non avevo potuto riconoscere il vecchio.

La buona salute è un eccezionale rimedio etico, molto più efficace che ascoltare quotidianamente sterili sermoni.

Emorragia retinica

Illustrerò ora alcuni casi che osservai in India prima di partire per l'Africa, seguiti da altri casi africani.

Il professor D. G. (62 anni) dell'Università di Calcutta venne da me con sua moglie per un consulto. Lui aveva perso la vista dall'occhio destro per una emorragia retinica, e la vista dell'occhio sinistro era ridotta del 50%. Per sette anni aveva fatto due o tre iniezioni di insulina tutti i giorni. Cinque specialisti si stavano prendendo cura di lui.

Gli dissi: “Entro due settimane lei guarirà”.

“Ma come? Sono ammalato da 29 anni e secondo i miei dottori, due dei quali sono oculisti, in modo molto grave. Non è possibile”.

In effetti, egli non si riprese in due settimane come avevo predetto, sebbene la sua emorragia della retina migliorò.

Gli chiesi allora di portarmi un campione dei piatti che consumava. Scoprii molti errori alimentari, che corressi.

Passarono altre due settimane, e ancora non era del tutto guarito, anche se la percentuale di zucchero nell'urina era diminuita considerevolmente.

Un'altra ricognizione del suo cibo evidenziò diversi nuovi errori da correggere. Fin dal principio sua moglie non aveva preso interesse al mio metodo.

Infine, verso la fine del terzo mese la sua guarigione fu completa.

Inoltre, i suoi capelli bianchi ridiventarono neri e la sua vitalità incrementò. Questo lungo tempo di guarigione derivò dal fatto che sua moglie non aveva né fede né fiducia; ma ciò non era senza causa, visto che suonava come incredibile poter guarire in due settimane disturbi vecchi di 29 anni. In effetti, era lei che avrebbe dovuto essere trattata. Era molto scoraggiata e depressa. Da allora in poi, il professore partecipò a tutte le mie lezioni per raccontare la sua esperienza e mostrare agli altri come ora fosse in grado di leggere con i propri occhi.

Recentemente mi ha scritto: “Per la prima volta in vita mia, sento la gioia di vivere. Questo metodo porta ringiovanimento”.

Diabete

Non esiste né una medicina né un'operazione che possa curare il diabete. L'unico palliativo, insulina, ancora utilizzata in alcuni paesi arretrati, è stata condannata come inefficace nel ventesimo anniversario dalla sua scoperta. Questo è un tipico esempio di palliativi che conducono a più profondi disordini organici.

Nel diabete, lo zucchero passa nell'urina. La medicina sintomatica utilizza l'insulina e vieta al paziente di assumere cibi ricchi in carboidrati. Questo fornisce sollievo ma non costituisce in alcun modo una guarigione fondamentale. Questa terapia è una illustrazione dell'ignoranza della medicina sintomatica occidentale. Ci si chiede come si possa essere soddisfatti di una simile soluzione.

Con un'alimentazione macrobiotica, la cura del diabete può compiersi molto facilmente. Generalmente, si può guarire in pochi giorni. Ma se la malattia è di vecchia data, diciamo venti anni

o più, e se la cucina è molto disattenta, possono volerci due o tre mesi. Comunque, ciò è molto inusuale.

Secondo la scala del nostro Principio Unico, lo zucchero è yin e la carenza di insulina, che condensa lo zucchero da una forma non concentrata, è anch'essa yin (essendo l'insulina, un costruttore, yang). Il pancreas, che è compatto, è yang (fisicamente ma non metafisicamente). Un malfunzionamento di quest'organo yang è yin, causando dilatazione ovunque ma principalmente nelle cellule dei tubuli di Malpighi. Tutto considerato, la malattia viene da un eccesso di fattori yin. Di conseguenza, il trattamento deve essere yang e il cibo una dieta ben bilanciata, nè troppo yin nè troppo yang. Le mie direttive dietetiche preliminari forniscono la terapia. In questi casi, cibi yang specifici sono: zucca, piselli rossi, porri, carote, kuzu, grano saraceno, gomasio, ecc.

Albuminuria

Questa malattia è localizzata nei tubuli di Malpighi che, quando si è in buona salute, filtrano solo acqua e sale. Se l'albumina, che ha molecole molto più grandi di quelle dell'acqua e del sale, passa liberamente attraverso questo filtro, quest'ultimo naturalmente è molto espanso. Si tratta, quindi, di un eccesso di yin prodotto da una dieta troppo ricca in vitamina C, potassio e zucchero.

Con cibi di tipo opposto o ben bilanciati, la guarigione è immediata.

Il più tragico, il più felice

Un indiano, padre di nove bambini, era affetto dalla lebbra era condannato ad avere le gambe amputate. Era stato costretto a dimettersi dal suo impiego nell'azienda in cui aveva lavorato per venti anni, ed era assolutamente disperato. Venne a trovarmi a Calcutta trasportato da amici da un lontano villaggio nell'ovest dell'India.

Gli dissi: "In tre mesi sarai guarito".

Erano tutti così allibiti che nessuno mi pose domande.

La sua gamba destra era tutta violacea. La parte più bassa era ricoperta di pus sanguinolento e assomigliava a una mela marcia in disfacimento. Eppure, era in procinto di essere interamente curato in tre mesi seguendo strettamente le mie indicazioni alimentari. Ritornò al suo villaggio, alla famiglia che impaziente lo attendeva, ma questa volta camminò sulle sue gambe senza alcun aiuto. La sua lebbra era causata da un'eccessiva assunzione di zucchero. Come rimedio esterno, prima posi sulla gamba un impacco di zenzero, e quindi un impiastro di taro, un tubero selvatico che cresce in India e Africa, coltivato e molto apprezzato come verdura in Giappone.

Avventatezza

Il sig. X, impiegato di una grande società industriale di Calcutta, perse il lavoro dopo essere diventato pazzo. Il suo fratello maggiore lo aveva portato da me da lontano, sperando che il mio metodo dietetico lo avrebbe guarito.

Il paziente non parlava. Stava giorno e notte seduto in un angolo a casa del fratello. Non mangiava e non beveva. Occasionalmente scappava e vagava per la grande città sconosciuta per giorni. Suo fratello, con grandi difficoltà, era sempre riuscito a trovarlo.

"Si tratta di una intossicazione, probabilmente da zucchero bianco", dissi.

In effetti, egli era supervisore in una grande deposito di zucchero. Tutti i suoi colleghi rubavano e vendevano lo zucchero ma, essendo più onesto, lui si accontentava di prederne solo quanto riusciva a mangiarne.

Una volta conosciuta la causa ultima, la guarigione è stata semplice. Egli fu curato in cinque settimane. Con il trattamento psichiatrico usuale, molto probabilmente sarebbe stato confinato in un ospedale, forse per il resto della vita.

Schizofrenia

In linea generale, la malattia mentale è più facile da trattare e guarire perchè il malato si trova spesso in migliori condizioni fisiche dei pazienti con disturbi fisici.

Il sig. Y. aveva 26 anni ed era il figlio maggiore di un medico indiano di Nairobi, in Kenya. Era diventato schizofrenico verso la fine dei suoi studi a Oxford. Era stato rimandato in India e per due anni rinchiuso senza speranza in un ospedale. Dopo essere stato trasferito alla clinica del dr. A., che tratta i pazienti secondo le mie indicazioni, e con l'aiuto di un mio allievo di Madras, è ritornato normale nel giro di due settimane.

Un miliardario sciocco

Un miliardario quarantacinquenne, di nome K., era proprietario di un prestigioso negozio di abbigliamento per signore a Nairobi. Era stato dominato dalla paura. Non riusciva a fare un passo fuori casa. Si era chiuso nella sua stanza e per sette mesi non aveva visto nessuno. Mi disse che aveva speso oltre quindici milioni di franchi francesi per essere curato da due dozzine di specialisti in India e Inghilterra, senza successo. Aveva tentato il suicidio diverse volte.

Per tre giorni mia moglie aiutò la sua a imparare la cucina macrobiotica e gli fece seguire le mie direttive dietetiche. Il pomeriggio del quarto giorno, mia moglie lo accompagnò al suo negozio, di cui egli era molto preoccupato vista la sua lunghissima assenza. Rimase lì tranquillo fino a sera. Il quinto giorno, quando mia moglie arrivò a casa sua, lui era già andato a lavoro da solo. Mia moglie andò lì; lo trovo che lavorava alla sua scrivania. Senza che lui la vedesse, lo osservò per un po'. Lavorava, impartendo ogni tanto istruzioni al suo staff.

Nairobi, una grande città di bizzarri pazienti

Non avrei mai immaginato una città così moderna nell'Africa dell'est. E' fresca e pittoresca, adornata di alberi e fiori e pulita dalla pioggia durante la notte. Non avevo mai visto una città così in nessun posto del mondo. Ma "più bello il davanti, più brutto il dietro". Dopo tre giorni ricevetti così tante richieste di consulti che il giardino del consolato giapponese dove risiedevamo fu affollato dalle auto dalle prime ore del mattino, durante tutti i tre mesi della nostra permanenza. Ebbi occasione di vedere molti pazienti straordinario che arrivavano di aereo da luoghi lontani, come Mombasa, Kampala e Uganda. Eravamo invitati e supplicati da malati sofferenti anche da molto più lontano, come Dar-es-Salam e Tanganyika.

A quel tempo vidi il lato più oscuro di una città moderna. Tra questi pazienti c'erano circa venti miliardari e alti funzionari. Uno dei più straordinari fu il figlio diciottenne dell'alto commissario di un paese estero. Era flaccido come un pupazzo fatto di spugna bagnata, con gli arti tremolanti e la testa tremante in ogni direzione quando cercava di alzarsi. Camminava ballando sui quattro arti, come un equilibrista su un filo. Era insopportabile guardarlo.

Naturalmente avevano consultato medici di ogni dove, incluse New York e Londra, ma invano. Inoltre, era sordomuto. Che tragedia avere un bambino così patetico. Fu, tuttavia, necessario insegnare ai genitori la vera fede e la comprensione dell'ordine dell'universo. Senza saperlo, essi stavano violando la legge della natura in questo clima straniero, dove il padre, essendo un diplomatico, era costretto a vivere.

Un vice-procuratore generale inglese, di 45 anni, soffriva di disturbi alla vista. Di tanto in tanto attraversava periodi di totale cecità. Aveva l'abitudine infantile di mangiarsi le unghie, che erano tutte morsicate. Come diceva Epitteto: "Tutti coloro che non sono felici in questo mondo sono criminali che hanno violato la legge della natura". Così, tutti gli ammalati andrebbero messi in prigione, e tutti i criminali che violano le leggi fatte dall'uomo dovrebbero essere mandati in ospedale, come dice Samuel Butler in *Erewhon*. Dissi: "Fareste meglio a leggere e rileggere il libro del sig. Butler per dischiudervi nuovi orizzonti". Che peccato vedere un giudice che si succhia e si rosicchia le unghie.

K. N. (63 anni), proprietario di una grande tenuta in Tanganica, aveva due figli. Erano entrambi laureati a Oxford e molto devoti ai loro furibondi genitori. Secondo la loro fisionomia, il figlio più grande era già sopraffatto da un disturbo cardiaco "incurabile"; il più giovane, di aspetto molto brillante ma assai arrogante ed egotistico, era sterile. Compresi che nell'immediato futuro l'intera famiglia sarebbe finita tragicamente.

Un altro giovane miliardario mi invitò per il tè, e io gli diedi il seguente consiglio:

"Tendi a essere frainteso dai tuoi amici, e la malattia della tua piccola bambina (5 anni di età e malata da quando ne aveva 3) si aggraverà nel giro di dieci giorni. Devi cambiare immediatamente la tua filosofia di vita, la dieta, lo stile di vita, e specialmente il modo di pensare di tua moglie, perchè lei ha perduto la sua buona memoria. Infine, devi abbandonare completamente la tua attitudine arrogante ed esclusiva."

Egli rispose: "Questo è davvero corretto. Sono sempre frainteso dagli amici, e anche dai miei fratelli. Sono proprio in procinto di rompere tutti i rapporti con mio fratello maggiore, specie per quanto riguarda i nostri affari dei quali sono codirettore. Mio fratello è troppo dittatoriale. Nonostante abbia investito tutti i miei fondi in quest'attività, vorrei poter abbandonare".

Gli consigliai di essere molto prudente, paziente e saggio. Egli soffriva di disturbi al fegato. I problemi del fegato derivano da cibo troppo ricco di proteine animali e da un eccesso di zucchero. La sua unica figlia era anch'essa vittima di una dieta troppo ricca. Tre giorni più tardi suo fratello morì improvvisamente per attacco cardiaco. Ne fui informato dai giornali. K. N. aveva vinto la sua

ricchezza, visto che non aveva abbandonato gli affari, ma stava per perdere la sua unica figlia. Tutti devono pagare in qualche modo per i loro peccati ed errori.

Ho visto molti altri in simili situazioni: miliardari, grandi leader politici, come anche persone povere. La vita era sconvolta in questa pittoresca città.

Per concludere con queste storie vere tanto tristi, racconterò un altro incidente un po' comico:

Non bisogna curare la malattia, ma piuttosto il malato.

Era verso la fine della guerra, un giorno del 1944. Il manager di una casa farmaceutica venne a trovarmi per un consulto. Si era arricchito facendo un farmaco speciale per trattare l'asma.

"Vengo a chiedere le sue direttive alimentari."

"Così, lei è malato?"

"Sì, ho un'asma 'incurabile'".

"Asma? Ma c'è la vostra famosa medicina".

"Ah, quella non è di alcuna utilità."

"Ma ne state vendendo molte."

"Si può vendere qualsiasi cosa spendendo ogni mese grosse somme per la pubblicità sui giornali".

"Quindi il vostro prodotto è inefficace?"

"Lei ne dev'essere ben consapevole, visto che scrive sempre che non esiste medicina o intervento che curi l'asma."

"Ma le vostre... quelle che vendete così tanto..."

"Caro dottore, lei non sa cosa sono gli affari e l'industria oggi. Io ho iniziato, non per fare soldi, ma per fare dei buoni farmaci che fossero utili e a buon mercato, e per diffonderli nel mondo. Guadagnai molto, ma non riuscii a realizzare il mio sogno. Più guadagnavo, più spendevo. E adesso, da anni e anni, io stesso mi ritrovo affetto da asma. Inutile dire che ho provato ogni tipo di cura, invano. Il suo metodo è la mia ultima speranza. Io ne sono be consapevole. Inoltre, è stato grazie al suo insegnamento se dieci anni fa mia moglie e i miei bambini sono guariti e sono ancora in buone condizioni".

"Sta bene; sono contento. Ciò significa che sua moglie ha una buona comprensione del mio metodo e della mia teoria. Non ho quindi nulla da darvi. Lei non ha che da seguire la guida di sua moglie – cioè, prendere ciò che lei prepara a casa per lei, e nient'altro".

"Ma è molto difficile..."

"Sì, lo so. Lei deve mangiare fuori ogni giorno coi suoi amici e clienti. Deve soltanto scegliere tra la vita e la morte; essere o non essere; longevità o morte prematura".

Dopo una conversazione molto vivace e divertente (essendo lui molto yang), lo lasciai andare senza dargli indicazioni.

Dopo la sua partenza, la mia segretaria, la sig.ra Sima Moriyama (che abbandonò un lavoro molto importante come insegnante nutrizionista in una scuola superiore per diventare una delle mie tre segretarie di fiducia), disse un po' a se stessa e un po' a me:

"E' giusto così. Non serve dare direttive al manager di una casa farmaceutica che produce e vende così tanto veleno per accumulare una montagna di soldi prima che egli comprenda che una tale industria è una grande malefatta, abbandoni i suoi affari, e si confessi pubblicamente nei giornali".

"Perché no, sig.ra Sima, non è quella la ragione per cui l'ho congedato questa mattina. Io non penso che lui voglia seguire la moglie, sebbene lei si sta sforzando per fare del suo meglio. Questa mattina ho capito per la prima volta che egli dev'essere rifiutato, che non deve essere guarito."

"Ma perché?"

"Perché secondo una diagnosi basata sulla sua fisionomia, abbiamo visto che lui ha brutte caratteristiche yang, molto difficili da correggere. Egli è troppo yang, non è vero?"

"Oh sì, è vero che è troppo yang, molto rumoroso, mentre parla, cammina..."

"Ecco; è troppo yang. Aveva molte ragazze segrete e non può essere un marito fedele. E ciò è infelice non solo per lui ma per tutta la sua famiglia. Ma se gli è asmatico, deve stare molto attento. Gli attacchi asmatici sono molto intensi e dolorosi."

L'asma è una reazione del suo sistema nervoso autonomo e aiuta a controbilanciare i suoi eccessi. Se egli guarisse, essendo nel complesso molto yang, quanto male dovrebbe sopportare in seguito?"

"Yin attrae yang e yang attrae yin. Questa è la legge della natura. La natura è autonoma. Essa mantiene l'equilibrio attraverso la funzione delle sue due forze antagonistiche e fondamentali. Se si prende troppo yang, significa che si è troppo yin. Presto o tardi si dovrà comprenderlo o perire. Chi non capisce questo meccanismo, cade. Mademoiselle Sima, non bisogna curare la malattia, bisogna

curare il paziente. A volte si dovrà rifiutare di trattare qualcuno se è troppo egoista, e aspettare che diventi più umile e desideroso di imparare.”

Gli stadi della malattia

Secondo la medicina dell'Estremo Oriente, possiamo considerare gli stadi della malattia come segue:

1. Fatica: causata da una vita disordinata (una famiglia o dei genitori indisciplinati, meschini, ingrati, caotici).
2. Dolore e sofferenza: causati dal basso giudizio (capriccioso, sensoriale, sentimentale, concettuale, esclusivo, malattie psicosomatiche).
3. Sintomi cronici: causati da un eccesso di yin o di yang nell'alimentazione (per causa di amore o odio di determinati cibi), che porta a mal di testa, dolore toracico, diarrea, vomito, ulcera, tracoma, leucemia (tutte le malattie della pelle e del sangue).
4. Simpaticotonia o vagotonia: la malattia è ascisa al sistema nervoso autonomo.
5. Cambiamenti funzionali e strutturali degli stessi organi.
6. Disturbi psicologici (emotivi: schizofrenia, nevrosi, epatite, morbo di Basedow, dilatazione cardiaca, ecc.)
7. Malattia spirituale: questa affligge coloro che in virtù di una buona costituzione fisica saltano i primi sei stadi. Essi soffrono inconsciamente per la loro arroganza e intolleranza, e nonostante i successi esteriori sono privi di fede, speranza, gioia e amore, e finiscono sempre tragicamente.

Tutte queste malattie sono spesso interconnesse. Sono difficili da classificare, ma ogni malattia può essere approssimativamente localizzata in uno degli stadi che stiamo discutendo. Sono classificabili secondo l'albero delle malattie: la radice (1) è una vita disordinata, debole e ingrata; il tronco (2) rappresenta la bassa capacità di giudizio; i rami sono gli stadi (3) e (4); i fiori della malattia sono (5); i frutti della malattia sono (6) e (7).

Lo stadio (1) prepara la malattia fisiologica per almeno dieci anni.

Lo stadio (2) rappresenta la germinazione della malattia (freddo, stanchezza).

Lo stadio (3) compare più o meno improvvisamente, ma la sua preparazione è durata molti anni (trombosi, insolazione).

Lo stadio (4) è la fine della vagotonia o della simpaticotonia.

E' durante lo stadio (5) che le gravi malattie degli organi (denti, occhi, cuore) e la loro deformazione o distruzione si sviluppano. Lo stadio (6) include paranoia, emotività, sbalzi d'umore, irrequietezza, silenzio, asocialità, perdita della pazienza, esclusività, ecc., e dualismo (quelli che pretendono di essere monistici ma non sanno abbracciare tutte le cose, in particolar modo gli opposti).

Idiozia, imbecillità e pazzia alla nascita appartengono allo stadio (2); lebbra, leucemia, epilessia, ulcere e cancro al seno al (3). Cancro gastrici o epatici sono localizzati, come anche il diabete, nello stadio (5).

Per quanto concerne l'itterizia, ce ne sono due varietà, una appartenente allo stadio (5) e l'altra allo stadio (2). E' ovvio che malattie elementari come quelle di (1), (2) e (3) sono molto più semplici da guarire.

La difficoltà principale risiede in una mente intollerante.

In qualunque malattia, occorre iniziare con lo stadio più elementare: una vita sregolata, vile e ingrata. Cioè a dire che bisogna prima di tutto insegnare al paziente il principio del *vivere parvo*, una vita indipendente ed autonoma. Senza trattare la malattia dalle radici, non si potrà realizzare nessuna guarigione fondamentale.

La nostra evoluzione fisica deve svilupparsi in una direzione completamente opposta rispetto a quella della malattia. Ma molte persone avanzano nella medesima direzione della malattia, fuorviati dalle moderne istruzione e medicina professionali materialistiche.

Un tempo, l'educazione dell'Estremo Oriente si sforzava di sviluppare la costituzione mentale principalmente sacrificando quella fisica.

Oggi, molti allievi abbandonano i loro studi dopo avere sofferto di tubercolosi, ansia, ecc. Purtroppo, questa è una forma di selezione naturale. E' la lotta per la vita. Ma piuttosto che proteggere semplicemente gli studenti malati, è necessario farla finita col tipo di educazione che produce tali studenti. In questo modo molti possono essere salvati.

Mi piace e mi colpisce lo spirito sportivo inglese e lo "spirito di frontiera" degli americani. Ma oggi, quello veramente più forte può e deve essere il vincente felice - e la giustizia assoluta è il più forte. Il più forte, autenticamente, può essere prodotto soltanto dalla giustizia, la suprema capacità di giudizio. La medicina orientale è la sola tecnica per produrre persone biologicamente e

fisiologicamente forti, dotate di una logica solida, seguendo il Principio Unico. Ma questo principio è andato perso molto tempo fa. Per questo motivo l'intero Estremo Oriente è stato colonizzato dagli occidentali, fisicamente e intellettualmente, nel corso di soli uno o due secoli. La medicina ne è parzialmente responsabile perché ha dimenticato la teoria del Principio Unico. La teoria senza la pratica è inutile; la pratica senza la teoria è pericolosa. L'antica medicina orientale è stata spazzata via dalla giovane medicina occidentale, che ha molti strumenti sintomatici. Tutto ciò che ha un inizio ha una fine. I medici orientali che conoscevano il Principio Unico sono scomparsi. Come per la medicina orientale, il suo Principio Unico è eterno e infinito.

Conclusione

Vi ho fornito una brevissima descrizione della medicina d'Estremo Oriente. Ora dovete procedere da voi. Il primo passo è provare le mie istruzioni dietetiche preparatorie per il malato. Le ripeto:

1. Non mangiare zucchero bianco ed evita tutto ciò che è zuccherato.
2. Bevete la quantità minima di acqua necessaria per la vostra esistenza e che vi farà urinare non più di tre volte al giorno.
3. Assumete il meno possibile di prodotti animali, soprattutto se risiedete in un clima caldo o se vi apprestate a visitarne uno.
4. Evitate i cibi industriali, particolarmente quelli contenenti coloranti.
5. Evitate cibi importati da lontano. Una economia di libero scambio viola le leggi dell'universo nella nostra alimentazione e di conseguenza mette a repentaglio la nostra salute.
6. Evitate la frutta nel caso di malattia yin.
7. La vostra dieta deve includere dal 60 al 70% di cereali e dal 20 al 25% di verdure ben cotte o infornate.
8. Evitate patate, pomodori e melanzane se la malattia è yin.
9. Le preparazioni culinarie possono includere tutti i metodi tradizionali.
10. Niente aceto.
11. Masticate il cibo più accuratamente possibile, in media una trentina di volte ogni boccone.

In proporzione al miglioramento della vostra costituzione, migliorerà anche il vostro discernimento di yin e yang, e via via che il vostro giudizio migliora, scorgerete nuovi orizzonti della medicina orientale.

Dovete rileggere libri di fisiologia, biologia, anatomia, fisica e chimica, logica – osservandoli questa volta attraverso gli occhiali magici: il Principio Unico, o yin yang. Troverete molti nuovi problemi molto interessanti e divertenti, come un puzzle. Anche nella lettura di romanzi vi imbatterete in cose molto istruttive. Per esempio, in Heidi rimarrete stupiti e appagati nello scoprire come l'anziano uomo che vive in cima alla montagna abbia curato una giovane ragazza affetta da poliomielite (malattia yin) con latte di capra (molto più yang del latte vaccino). Come e perché egli ha scelto la capra, che si nutre delle erbe più minute (le più yang)?

Cercate di trovare una traduzione del Charak Samhita (il più grande testo medico dell'India, la cui prima parte è la più importante); la Bhagavad Gita (il più importante libro filosofico indiano); il Somon (parte del grande libro dell'Imperatore Houan, il Nei Ching, che tratta della spiegazione yin yang della medicina interna e del ki; la seconda parte, il Rei Su, espone l'agopuntura); il Tao Te Ching, di Lao Tsu; l'I Ching (libro del principio unico di ogni mutamento ed evoluzione, scritto da Confucio e del quale andrebbero letti solo i dieci capitoli dell'appendice sulla cosmologia); o il Libro del Tè di Tenshin Okakura.

Ma non leggete altri libri orientali. Tutti gli altri libri sulla medicina sintomatica dell'Estremo Oriente sono oscuri e inutili fino a quando non avrete compreso abbastanza a fondo il Principio Unico.

Date ai vostri amici o pazienti le direttive alimentari e osservate attentamente ciò che accade. Questo non è affatto pericoloso, a differenza dei farmaci e delle operazioni. Inviatemi tutte le vostre domande e obiezioni. Sono interamente a vostra disposizione.

Non c'è altro modo di imparare la medicina dell'Estremo Oriente.

Occasionalmente, dopo aver ascoltato l'elenco degli alimenti che vanno evitati, qualcuno domanda: "Ma, quindi, che cosa possiamo mangiare?". Chi pone questa domanda è un sempliciotto, un egocentrico, e troppo vincolato al proprio gusto. Ecco la vera ragione della sua malattia e sventura. E' un involontario riconoscimento del suo egoismo, del peccato originale e quotidiano che egli inconsciamente commette. Egli non sa che in ogni parte del mondo, con poche eccezioni, ci sono alimenti a centinaia e che un buon cuoco può preparare un centinaio di piatti deliziosi in modi completamente diversi, con gli stessi cibi.

A Tokyo, il ristorante più noto è il Tokyo Kaikan, dove ci sono molti grandi saloni e un centinaio di sale private. Qui si può assaporare la cucina francese, italiana, inglese, cinese e giapponese, e anche la bouillabaisse di Prunier. Il capocuoco del ristorante, il sig. T. Tanaka, ha detto in una conferenza che egli è convinto della superiorità gastronomica e fisiologica delle preparazioni fatte in accordo al Principio Unico. “ Al Tokyo Kaikan, possiamo preparare qualunque piatto per i nostri clienti, ma per me stesso io preferisco i piatti che mia moglie prepara usando il metodo del Maestro Ohsawa”, ha aggiunto.

L'arte culinaria è arte della vita. La nostra salute e di conseguenza la nostra felicità, la nostra libertà e anche la nostra capacità di giudizio (giustizia) sono sotto l'influenza di questa arte. Ecco perchè solamente i migliori discepoli sono selezionati come cuochi nelle grandi scuole o nei conventi buddisti.

La preparazione culinaria è, infatti, fondamentale per mettere l'uomo in condizione di raggiungere l'auto-realizzazione attraverso la medicina orientale. Le cosiddette salute e felicità o libertà e pace, le più grandi costruzioni dell'umanità, devono essere erette su quelle fondamenta biologiche, fisiche e logiche.

Se non siete bravi cuochi, dovete solo apprendere l'arte culinaria.

Se l'atto del cucinare non si accorda con il vostro paziente, se egli perde molto o poco del suo appetito, e se a volte non mangia, non preoccupatevi. Se ai malati ingordi manca l'appetito, consapevolmente o meno, allora un'alimentazione semplice o il digiuno sono necessari e anche raccomandati. Gesù, Budda, e molti altri grandi maestri praticavano il digiuno e lo raccomandavano. Dopo alcuni anni di ricerca, osservazione e pratica seguendo queste linee, sarete preparati ad apprendere la medicina sintomatica dell'Estremo Oriente se lo volete, o se ne sentite la necessità. In essa troverete numerosi medicinali straordinari e meravigliosi.

Capitolo VI

L'Ordine dell'Universo

Esistono molti misteri. Per esempio, i piccoli uccelli sono ricoperti di piume. Possono volare facilmente in ogni direzione (molto meglio di un aeroplano il cui rombo è così sgradevole) e cantano continuamente in un modo così affascinante. Che esseri meravigliosi!

Un piccolo chicco assorbe un po' d'acqua, si apre, innalza piccole foglie e si evolve giorno dopo giorno in una pianta matura, che a sua volta genera chicchi a migliaia. Anche questo è un mistero. Perché questo piccolo chicco assorbe l'acqua? Per mezzo di quale processo? E' ancora un enigma.

Ma guardiamo il sole, questa grande sfera fiammeggiante. Perché non cade? Perché genera così tanta energia? Perché ha camminato per secoli sopra le nostre teste? Nessuno è in grado di rispondere a queste domande. Tutte queste cose sono misteri. Neppure un solo mistero è stato rivelato sin dall'inizio del mondo. Ciò che abbiamo imparato per migliaia di anni è soltanto un punto geometrico, infinitamente minuto al cospetto di tutti questi misteri.

Ma c'è ancora un altro mistero, più a portata di mano, che ci riguarda tutti, vale a dire: l'uomo, il mistero più grande. Egli racchiude in sé moltitudini di misteri. Se riusciste a comprenderlo, ogni cosa diverrebbe comprensibile. Perché e come viene prodotto il suo calore continuamente, notte e giorno? Chi o che cosa lo controlla? Cos'è il processo dell'automatismo cardiaco? Qual è il processo chimico che lavora costantemente nell'arco dell'intera vita per trasformare le proteine nello stomaco? Il più grande mistero è la memoria. Essa è il vero fondamento della nostra conoscenza. La nostra comprensione, il nostro giudizio, l'espressione, il pensiero, le nostre azioni, dipendono tutti da essa. Viene definita *tabula rasa*. Questo è un altro nome per mistero.

La vita è piena di misteri.

La moderna fisiologia è sulla traccia di questo mistero: il sistema nervoso vegetativo che è composto di due sistemi antagonisti, ortosimpatico e parasimpatico. Il nervo ortosimpatico può espandersi, ed è coinvolto con ogni dilatazione ed espansione di tutti i tessuti ed organi nel nostro corpo. Al contrario, il nervo parasimpatico controlla ogni contrazione. Quest'ultimo veicola uno yang, energia centripeta, mentre l'altro ha yin, energia centrifuga. Il nostro corpo, quindi, è sotto l'influenza di due forze fondamentali antagonistiche: yin e yang. Esse sono le due mani che danno la vita a tutti i nostri organi.

Adesso siamo sulla traccia di questo sconosciuto: l'uomo.

La salute non è altro che un buon equilibrio stabilito tra questi due sistemi antagonisti. La malattia, quindi, è nient'altro che uno squilibrio transitorio o cronico tra queste due forze opposte. Lo squilibrio transitorio è espresso dai disturbi (3), (4), (5), (6) o (7).

Bisogna stabilire un buon equilibrio tra i due sistemi per godere di buona salute. Ma qual è la causa della squilibrio?

Naturalmente deriva dalla nostra dieta e da nient'altro. Un eccesso di cibi yin fa predominare il sistema ortosimpatico, mentre un eccesso di yang dà preminenza al sistema parasimpatico. (Ma non va dimenticato che all'inizio è lo yin che anima lo yang e che, nel lungo periodo, o in eccesso, yin neutralizza yang e fortifica yin e viceversa.)

Siamo solo dei burattini, animati da questi due sistemi nervosi.

Da questo punto di vista non siamo affatto autonomi. Risiede qui l'origine della negazione della vita: il fatalismo. Potremmo controllare questo equilibrio con la nostra alimentazione quotidiana, potremmo essere allora i nostri stessi maestri.

Ciò che le mie istruzioni dietetiche preliminari raccomandano è di stabilire un buon equilibrio tra questi due sistemi antagonisti. E' ovvio che ci sono alimenti specifici in accordo con la costituzione individuale, il clima e le attività. Essendo una summa dei miei lunghi studi, le mie direttive preliminari sono adatte a tutti e possono, in presenza di affezioni specifiche, ristabilire la buona salute in un modo generale entro un certo tempo.

Dopo tutto, la nostra salute, la nostra felicità, la nostra libertà e la nostra comprensione dipendono fisiologicamente da un buon equilibrio tra i due sistemi nervosi. Al tempo stesso, l'equilibrio dipende mentalmente dal concetto della costituzione dell'universo che studiamo nei capitoli I e VII di questo libro, a cui potete fare riferimento.

Investigheremo questi due sistemi più a fondo: quello dilatante e quello costrittivo, quello yin e quello yang, che sono, nel nostro corpo, le manifestazioni delle due forze universali opposte e allo stesso tempo convergenti — centripeta e centrifuga.

Se si applica uno stimolo al sistema ortosimpatico, il cuore reagisce con una maggiore attività, mentre l'attività dello stomaco si rilassa. Perché queste due tendenze antagonistiche derivano dalla

stessa eccitazione fornita ai nervi simpatici? Molto spesso gli studenti sbagliano: è normale che trovino difficile ricordare correttamente questi effetti opposti, ma è più facile per coloro che sono consapevoli dell'antagonismo tra i due sistemi e che possono definire yin e yang, stomaco e cuore.

Essendo compatto, solido, pesante, rossastro, pieno di sangue, elastico, il cuore ha tutte caratteristiche yang. Quindi, il cuore è yang. Di conseguenza, è del tutto normale che esso reagisca a uno stimolo dal sistema ortosimpatico yin. Esso è yang; quindi è molto attivo per giorni e anni, e possiede quel potenziale incessantemente, come dimostrato dal dr. Carrell. E' il nostro motore, e il motore è yang.

Lo stomaco è yin perchè è meno compatto del cuore; ha minore elasticità ed automaticità, è relativamente passivo, secerne abbondanti succhi gastrici, e si affatica facilmente. Ora, yin non è attratto da yin ma lo esclude. Di conseguenza, lo stimolo trasmesso dal sistema ortosimpatico non ha effetti sullo stomaco.

Con uno stimolo fornito dallo yang, il sistema parasimpatico, il cuore non reagisce, ma lo stomaco si contrae rapidamente.

Questo meccanismo dei sistemi ortosimpatico e parasimpatico controlla tutte le attività dei nostri organi. La predominanza dell'ortosimpatico sul parasimpatico è chiamata simpaticotonia e la predominanza del parasimpatico è chiamata parasimpaticotonia o vagotonia.

Senza conoscere questo antagonismo tra le funzioni dei due sistemi simpatici e le funzioni dei diversi organi, ci si perde nel labirinto dualista yin yang. Inoltre, alcuni fenomeni o funzioni fisiologiche degli stessi organi sono generati prima da uno stimolo ortosimpatico, poi da uno parasimpatico – sudorazione, salivazione e costipazione, tra gli altri. Ecco un fatto più complesso e interessante: uno stimolo fisico yang produce una funzione yang (invece che yin) stimolando prima e paralizzando poi il sistema ortosimpatico (yin), e viceversa, secondo l'equilibrio dei due sistemi simpatici e l'intensità dello stimolo. Senza conoscere questo semplice meccanismo dualistico (yin yang a diversi stadi), si è costretti a dire che non c'è nulla di semplice nelle faccende sintomatiche, che non è possibile connettere uno degli effetti al parasimpatico e l'altro all'ortosimpatico, e che, secondo l'origine dello stimolo, a un tempo l'ortosimpatico è lo stimolatore e il parasimpatico l'inibitore, e a un altro momento è l'opposto. Questa è la logica dell'arrogante e brutale dittatore che condanna un innocente a morte senza conoscere la verità, o in mancanza di prove.

O è la logica di una persona semplicistica che definisce il caos ragionamento, o magia un meccanismo, solo perchè non è in grado di capire. Una tale logica condanna come falso tutto ciò che esso non conosce.

L'elenco che segue è stato trovato in un libretto, il cui autore scrive che non esiste alcuna regola generale dell'antagonismo tra le funzioni dei due sistemi simpatici e che ci sono casi in cui questo antagonismo è assente. Guardatelo con attenzione. Se avete compreso il Principio Unico troverete qui la regola generale dell'antagonismo tra le funzioni dei sistemi autonomi:

Organi	Para-simpatico	Orto-simpatico
tubo digerente	attivazione	inibizione
smooth sphincter	rilassamento	contrazione
vescica	contrazione	rilassamento
cuore	inibizione	accelerazione
bronchi	restringimento	espansione
ghiandole salivari	secrezione	secrezione straordinaria
iride	restringimento	dilatazione
tessuto cutaneo	nessuno stimolo	attivazione
milza	nessuno stimolo	contrazione
vasi	dilatazione	restringimento
ghiandole surrenali	nessuno stimolo	secrezione

Adesso dovrete avere una buona comprensione dell'aspetto fisiologico dell'antagonismo tra le due forze universali, yin e yang, che si trovano ad ogni livello: fisiologico, chimico, biologico, psicologico, sociologico, ideologico, ecc.

Infatti, in questo antagonismo c'è una complementarità, il controbilanciamento di yin e yang. Infatti, più uno di essi viene rafforzato, più l'altro ne è attratto, e questo continua fino all'estremo, quando il primo si estingue. Ogni malattia non è che un'espressione di questo processo. In considerazione di ciò, non occorre curare una malattia perchè essa governa sè stessa. La malattia ha

una ragione per esistere. Ma se siete impazienti di affermare la libertà di cui l'uomo è fornito, potete divertirvi a modificare questo processo.

Il mondo, con tutto ciò che comprende, è prodotto dalle forze yin e yang, centrifuga e centripeta, fondamentalmente antagonistiche. Queste due forze fondamentali controllano l'un l'altra nonché tutti i fenomeni e i movimenti di questo mondo, qualunque siano le loro manifestazioni. "Anche i cieli, i pianeti e questa Terra che sta al centro di tutto l'universo rispettano per primi, tra di loro, grado, priorità, collocazione, stabilità, stagione, forma, moto, rapporto, impiego, ruolo di ciascuno; il tutto in base ad un criterio d'ordine" (Shakespeare - *Troilo e Cressida* Atto I, Scena III). Quest'ordine dell'universo è la base di tutte le filosofie, di tutte le grandi religioni e dell'intera civilizzazione dell'Estremo Oriente. Si tratta di una superba concezione della vita e dell'universo. E' un'immagine dell'Infinito, di ciò che è eterno. Potrebbe quindi essere chiamato la Verità.

Al tempo stesso, esso costituisce una logica universale che abbraccia la logica dualistica formale kantiana, che è rigida, contraddittoria, dogmatica, utilizzabile soltanto in questo mondo relativo, e che costituisce la spina dorsale della moderna civiltà e di tutta la scienza. La logica formale kantiana è la causa di tutti i mali e le disgrazie dell'umanità moderna.

La logica universale, essendo dialettica pratica, può includere la dialettica marxista ed hegeliana.

Gesù disse: "Conoscerete la verità e la verità vi farà liberi". E' proprio su questa verità che io insisto, perchè essa si identifica con l'ordine dell'universo. A volte Gesù definisce questa verità "la chiave per il regno dei cieli". Questa chiave, persa molto tempo fa, è stata sostituita dal dispositivo delle religioni "di mestiere" che si guadagnano da vivere distribuendo false chiavi, chiamate "leggi". In sette parti mi accingo a mostrarvi il calco della chiave per il regno dei cieli di cui parlava Gesù:

(1) Legge dell'inversione: "Ciò che ha un inizio ha una fine". In questo mondo relativo, non esiste nulla che inizi senza avere una fine. Nel sentire questa legge, molte persone diventano pessimiste, ma è attraverso la medesima legge che altri diventano risolutamente ottimiste, perennemente felici, anche in mezzo a grandi sofferenze e difficoltà, come Francesco Saverio che era libero come un leone esasperato, semplice e onesto come un bambino, ed estremamente coraggioso, come la Dea della Giustizia.

Quelli che sono sentimentali e semplicistici non capiscono il vero significato di questa legge e sono costretti a vivere una vita disperata e senza radici.

Coloro che sono ciechi di fronte alla verità ricercano la sicurezza nella legge formale e credono che l'inizio è sempre un inizio e che la fine è del tutto indipendente da esso; ma non esiste, in questo mondo relativo, nessun principio senza una fine, ed entrambi sono sempre antagonisti.

Grande gioia termina in grande tragedia. Ignoranza o povertà possono condurre alla superiore conoscenza o a grande prosperità. L'uomo più istruito può divenire il più stupido (Faust). Se egli possiede un'assoluta fiducia nella sua conoscenza, può divenire molto orgoglioso e arrogante; egli non conosce se stesso.

La prima legge della logica universale distrugge completamente la legge d'identità della logica formale. Occorre capire che due elettroni identici non esistono.

Una volta compresa questa prima legge di inversione, niente può allarmarvi. Non siate preoccupati delle grandi difficoltà che vi si pongono innanzi, giacchè tutto ciò che inizia, finisce. Se non vi sentite in grado di superarle, dove soltanto aspettare, perchè presto o tardi scompariranno. Ciò che è importante è la vostra salute. Non avete bisogno di armi. Possedete la forza più grande e potente: la giustizia assoluta, la comprensione dell'ordine dell'universo.

(2) La Legge del Fronte e del Retro: "Esiste sempre un davanti a un dietro".

Davanti e dietro sono sempre opposti, ma necessari e complementari l'uno all'altro. Senza un fronte, non può esservi un dietro.

La scienza moderna (logica kantiana) vede solo il davanti o solo il dietro, mai entrambi allo stesso tempo. L'industria ricerca il profitto e non sa che il più grande guadagno è sempre accompagnato dalla più grande perdita. La medicina sintomatica attacca i sintomi (il davanti) ma trascura la causa della malattia (il dietro). Quest'ultima è significativa e importante nella grande legge della selezione naturale. E' come giustiziare un presunto criminale mentre si consente al vero responsabile del crimine di girare libero, e si ignora che al suo posto è stato condannato un uomo onesto.

Il dietro, il vostro nemico, è il più grande benefattore del fronte, dal momento che il fronte non esiste senza un dietro. La malattia è l'altro lato della salute.

Non potete e non dovete mandarla in rovina a ogni costo. E' solamente necessario trasformare il disordine in ordine. Il dietro è il vero significato del davanti.

(3) Legge di Non-Identità: “In questo mondo, non esiste nulla di identico a qualcos’altro”.

Per tutto ciò che esiste in questo mondo, non c’è nulla di identico nel tempo e nello spazio, perché ogni cosa è unica e individuale. E’ del tutto inutile e pregiudizievole avere la determinazione di creare leggi che regolino ogni cosa.

Fintanto che siamo arenati in una logica induttiva e formale, tutte le altre leggi corrono il rischio di essere false. Ma non occorre proclamare, come coraggiosamente e disonorevolmente fece il giudice Frank della Corte Suprema degli Stati Uniti d’America, che non esiste al mondo una legge che sia assolutamente giusta. Assoluto, infinito ed eterno sono solo tre nomi per la stessa cosa, che non ha identità separate.

(4) La Legge dell’Equilibrio: “Più grande il davanti, più grande il dietro”.

L’uomo più rozzo può in effetti essere il più sentimentale, debole e semplicistico nella sua natura. Il più bello esternamente può essere interiormente il più brutto.

E’ possibile trasformare la bruttezza in bellezza, la piccolezza in grandezza, e viceversa se si è forniti del Principio Unico.

(5) La mutazione è soltanto differenziazione o integrazione dei due fattori antagonisti e complementari yin e yang. La stabilità è l’equilibrio.

(6) Legge di Polarizzazione: “L’Infinito si polarizza in yin yang”.

(7) L’Infinito è il motore immobile di tutto ciò che muta, della trasmutazione incessante di yin in yang e di yang in yin.

Le prime sei leggi sono di questo mondo relativo, mentre la settima è la legge del mondo assoluto. L’assoluto include questo mondo relativo, che è soltanto un punto geometrico dell’infinito universo. Quest’ordine dell’universo è eternamente immutabile. Tutte le costruzioni scientifiche, filosofiche, ideologiche o sociologiche che non sono fondate in accordo all’ordine dell’universo, o logica universale, sono presto o tardi distrutte e riportando a tragico e totale caos.

Libertà

I concetti che si manifestano nella costituzione dell’uomo possono essere espressi come segue:

1. L’uomo verace possiede libertà infinita;
2. L’uomo verace conosce la giustizia assoluta;
3. L’uomo verace identifica se stesso con l’amore eterno.

Colui che non possiede libertà infinita non è l’uomo verace, ma un uomo caduto, uno schiavo, o giusto una macchina che mangia. Essere liberi o no dipende solo dalla volontà umana, o giudizio supremo. L’uomo è capace di conoscere la giustizia assoluta. Egli non dovrebbe vivere in nessun altro modo. La giustizia è una necessità. Non si dovrebbe punire un criminale se non si è in grado di aiutarlo a comprendere la costituzione dell’universo.

L’uomo caduto è come un animale desideroso di distribuire felicità ai suoi simili, ma che non riesce a comprendere che il suo giudizio è velato perché non è libero, felice né giusto.

Il numero dei vostri amici intimi e fedeli è un segno della vostra libertà, felicità e rettitudine. Chi è capace di amare tutti quelli che incontra, chi può stabilire la giustizia nel luogo in cui si trova, ed è sempre amato da quelli che conosce, è davvero un uomo libero; egli è felice e onesto. Non si devono aiutare gli altri a vivere una vita felice. Felicità, libertà e giustizia non possono essere distribuiti. Felicità e libertà sono altri nomi della giustizia. Come quest’ultima, felicità e libertà non possono essere distribuite. Libertà e felicità che si possono consegnare non sono la vera felicità e la vera giustizia, ma solo un debito vergognoso.

La moderna democrazia che deriva dalla teoria di John Locke è piacevole all’apparenza, ma in realtà è egoista, sentimentale e disfattista.

E’ negativa. Non ha fiducia nell’uomo. Essa si difende per mezzo di “leggi”. Ha paura: la sua paura è il simbolo di una completa ignoranza delle leggi dell’universo.

L’uomo può divenire inferiore all’animale, ma ha in sé il potenziale di diventare veramente umano e anche divino.

La pace nel mondo o una federazione mondiale possono stabilirsi soltanto sulla base della comprensione della costituzione della vita, e in nessun altro modo.

Morale e religioni hanno completamente fallito. Non hanno saputo scongiurare nè le guerre nè la corruzione dell'uomo. La riorganizzazione della società non è inutile, ma avrà solo una somiglianza con la libertà. La libertà infinita ama soltanto l'impossibile, e ostacoli di ogni genere.

L'uomo infinitamente libero, eternamente felice e assolutamente onesto non può essere creato da un'istituzione sociale. In alcuni casi, la libertà può essere ottenuta grazie alla schiavitù.

La libertà si scopre nella schiavitù. La luce è visibile in una notte buia; le innumerevoli stelle e i milioni di soli non risplendono alla luce del giorno. Non si trovano uomini saggi in un paese saggio; i milionari non sono milionari in un paese di milionari.

La libertà prima pianificata e quindi distribuita alla gente in un paese democratico non è vera libertà. La libertà salvaguardata dalla legge è schiavitù. La pace salvaguardata dalla legge non è che una pace stabilita per mezzo della violenza.

La salute stabilita con l'ausilio di medicine o di qualche strumento è dipendente, incerta o elemosinata. Una tale salute è vergognosa confrontata a quella di tutti gli animali, anche i più minuscoli. La vera salute può stabilirsi soltanto dalla conquista sui fattori cattivi che minacciano la vostra vita, senza usare alcuna violenza; piuttosto, da un buon accordo cooperativo e complementare, una solidarietà universale, o una più intima fratellanza stabilita con tutti i fattori malefici. Le idee fondamentali della medicina sintomatica, che cerca solo di distruggere i fattori nocivi, sono infantili, primitive, ingestibili, esclusive e pre-copernicane.

Non può esservi un fronte senza un retro, il bene senza il male, la bellezza senza la bruttezza. La distruzione totale dell'antagonismo è suicida. La totale soppressione di bruttezza, male e schiavitù significa la morte di bellezza, bontà e libertà.

Se l'unione internazionale delle associazioni femministe condannasse gli uomini a morte e li uccideresse, quell'azione diverrebbe allo stesso tempo il suicidio dell'intera specie di sesso femminile. La libertà ha il suo valore in schiavitù e difficoltà. La bellezza si disvela soltanto alla presenza della scialbezza. Lavoriamo quindi per creare tutte le difficoltà, il male, la bruttezza e le sventure così che possiamo divenire uomini liberi, vitali, forti e felici. Ciò significa fare della vita un'avventura, come fece Tom Sawyer.

La libertà può essere trovata solo attraverso la schiavitù. La vera salute può essere mantenuta anche nelle condizioni meno igieniche. Durante la guerra, molti esempi di ciò si possono osservare tra i soldati al fronte.

La felicità può essere trovata al fondo della disgrazia. Il posto più sicuro in cui trovarsi nel corso di un pesante bombardamento è il più vicino all'obiettivo dell'ultima bomba.

La medicina, come ogni istituzione medica, ha un orientamento negativo, pessimista e disfattista, che è dannoso per l'umanità.

Si deve ben capire che la libertà può essere trovata e stabilita solo nella schiavitù e nel profondo delle difficoltà. La libertà non può essere distribuita, ma stabilita solo dalla persona che lo vuole; questo mondo è stato creato solo per uomini liberi. Quelli che non sono liberi devono soffrire. L'uomo libero, forte, fedele e degno di ammirazione vive felicemente anche in mezzo a difficoltà e violenze. Solamente nel più profondo dei problemi egli è in grado di mostrare tutta la sua illimitata forza d'animo.

La libertà può essere trovata solo attraverso la schiavitù. Il più amabile fiore di loto cresce nel fango più sporco.

Se il mondo assoluto, eterno e infinito, il settimo cielo secondo la nostra spirale logaritmica, è il mondo reale, allora questo mondo relativo, infinitesimale, limitato e finito deve esserne uno falso e irreale. La più grande verità è che questo mondo relativo e falso è quindi il più grande errore nel mondo assoluto ed eterno. Lo stesso è vero per quanto riguarda bene e male, bellezza e bruttezza, onestà e disonestà, fedeltà e infedeltà, pace e carnecifina. Tutto ciò che esiste nel mondo irreale, relativo e falso è designato da un nome che è del tutto opposto alla sua natura. Niente è vero, reale o infinito; ogni cosa è solo un'illusione. E' per questo che, un giorno, con stupore del suo discepolo, Shinran disse: "Anche l'onesto può essere salvato; perchè non il disonesto?".

Dare la libertà a qualcuno ci appare essere molto benefico, ma in effetti ciò ostacola la germinazione della facoltà della libertà.

E' un grande crimine. Se aiutate un povero mendicante, ogni giorno, dandogli il sufficiente per vivere, egli continuerà a mendicare per il resto della vita.

State commettendo un errore. Inoltre, non potreste sostenere migliaia di poveri. Tutto ciò che non potete adempiere interamente e per sempre non è altro che un bene limitato, palliativo. Ecco perchè molti cosiddetti buoni e onesti sono mandati all'inferno, come Giobbe. Molti grandi filantropi

muoiono di cancro, il che significa che non hanno capito il corretto modo di vivere in accordo al Principio Unico.

Circa 45 anni fa venne scoperta l'esistenza e l'importanza delle vitamine. Da allora molti medici le hanno raccomandate per milioni di pazienti ed è stato dichiarato che non di sarebbe più stato beri-beri nel mondo. Ma dopo alcuni anni essi realizzarono che le cose non stavano andando così lisce come annunciato. La mortalità da beri-beri non diminuisce; al contrario, essa sta incrementando, mentre gli scopritori delle vitamine sono osannati. Essi hanno scoperto che una vitamina è un composto molto complesso. Le prime vitamine furono classificate come A, B, C, D, ecc.; più tardi, vennero aggiunte B1, B2, B3, ecc. Con un tale procedere a tentoni, quanti ammalati e vittime di farmaci (e vitamine) sono stati creati nel corso dei secoli? Quanti milioni di vittime iatrogene ci sono oggi? La vitamina B1 viene oggi somministrata a una certa categoria di bambini, del tutto inutilmente e senza alcun miglioramento.

Loro non sanno, o trascurano il fatto, che esistono microrganismi che si moltiplicano sempre più negli intestini, e distruggono la vitamina B1. Quante vittime ci sono?

Venticinque anni fa fu inventata da due medici l'insulina, e da allora tutti i medici l'hanno usata nella lotta contro la crescente diffusione del diabete. Ma l'inefficacia dell'insulina è stata pubblicamente dichiarata a un incontro internazionale di specialisti tenutosi a New York in occasione del venticinquesimo anniversario della sua scoperta. E' troppo tardi. Milioni di diabetici hanno pagato milioni e milioni di dollari per questo rimedio inefficace. Che inganno da parte della medicina! Anche oggi l'insulina è usata in abbondanza, non solo nei cosiddetti paesi sottosviluppati, ma anche nelle grandi città dei paesi civili dove ci sono molte persone innocenti, ignoranti e superstiziose che hanno assoluta fede nella medicina. Non è forse la medicina una nuova superstizione?

Ma ci sono molti altri farmaci come l'insulina. E' un ladro-omicida sociale, universale, protetto dalla legge. La moderna medicina non è il più grande omicida nella storia dell'umanità, più grande delle guerre?

A causa di questi palliativi, la medicina sta violando l'ordine dell'universo.

Tutti i governi del mondo, con l'eccezione della Nuova Cina, riconoscono ufficialmente soltanto una medicina – l'allopatrica. Non esiste libertà di scelta della medicina oggi. In pochi paesi ci si può rivolgere a ogni altra medicina per la propria salute. In una società libera, il monopolio di qualsiasi impresa o professione è dichiaratamente sotto il controllo della legge e del governo. Ma il governo e la legge non devono proteggere nessun monopolio, impresa o professione quando esse hanno a che fare con la salute, la vita, l'educazione, il pensiero, l'alimentazione umana.

Se ci fosse un miliardario filantropo che desse tutta la sua fortuna per la libera distribuzione dei moderni farmaci chimici di fabbricazione industriale, con profonda fiducia in questa medicina dittatoriale, e se questa medicina fosse definitivamente condannata come inutile o dannosa (perché aveva violato la legge della selezione naturale), egli dovrebbe essere mandato in prigione con tutti i dottori e gli amici che avevano cooperato con lui. Ma la legge moderna non giudica né condanna tali responsabilità. Se oggi giungesse nella nostra società un altro Gesù e guarisse tutti i pazienti per mezzo della fede, egli sarebbe certamente arrestato, e condannato dalla legge, che è il protettore della medicina monopolistica.

Dobbiamo essere consapevoli che è lo stesso per coloro che sono ricchi, non solo in denaro ma in ogni area: sentimenti, sociologia, industria, scienza, medicina, religione, agricoltura e questioni tecniche – se loro non sono fermamente fondati sulla costituzione dell'infinito universo e il suo Principio Unico.

Capitolo VII

La capacità di giudizio

I sette stadi di giudizio

La nostra felicità dipende dal nostro giudizio. Malattia o salute, intelligenza o stupidità, pietà o vizio, dipendono dal nostro giudizio. Il giudizio si sviluppa in alto verso la perfezione, nel modo che mostro di seguito, da uno a sette.

1. Giudizio fisico (giudizio meccanico e cieco).
2. Giudizio sensoriale (piacevole e spiacevole).
3. Giudizio sentimentale (ciò che è desiderabile e indesiderabile).
4. Giudizio intellettuale (concettuale, scientifico).
5. Giudizio sociale (giudizio della ragione sociale: morale ed economia).
6. Giudizio ideologico (pensiero religioso, giustizia e ingiustizia).
7. Amore assoluto e universale che abbraccia ogni cosa e trasforma ogni antagonismo in complementarietà.

La spirale logaritmica mostra gli stadi di sviluppo del giudizio e della formazione morfologica dell'intero cervello.

Al momento della nascita e per qualche tempo dopo, siamo incapaci di formare qualsiasi giudizio. Quindi il giudizio fisico, il più basso, si desta.

Dopo alcuni giorni il giudizio sensoriale inizia a funzionare e a percepire freddo e calore, due poli del nostro mondo relativo. Esso si sviluppa giorno dopo giorno, e gradualmente può distinguere tutti i gradi tra i due estremi: colori, forme, temperature, sapori gradevoli o sgradevoli, simpatia o ostilità. Quest'ultima fase di sviluppo ha luogo nell'arco di poche settimane.

Dopo alcuni mesi, raggiungiamo il giudizio affettivo emotivo e sentimentale. Discerniamo ciò che ci attrae affettivamente e ciò che ci spaventa o ci può essere dannoso, ecc.

Nel quarto stadio, il giudizio sviluppa in noi l'autentico concetto delle due categorie antagonistiche: buono e cattivo, bello e brutto, utile e inutile, alimento sano e veleno, giusto e ingiusto. Questo stadio intellettuale include anche tutte le categorie naturali o scientifiche.

Nel raggiungere il quinto stadio, il giudizio diventa sociale e percepisce un orizzonte più ampio: l'economia e la morale.

Nel sesto stadio, si sviluppa l'ideologia (dualismo, materialismo, spiritualismo, affermazione o negazione della vita, ecc.).

E' nel settimo stadio, l'ultimo, che la nostra capacità di giudizio raggiunge la costituzione dell'universo e la vita, dove siamo in grado di abbracciare tutti gli opposti al fine di fondare la grandiosa unificazione universale.

Questo è, nella mia opinione, un abbozzo generale del naturale sviluppo del nostro giudizio. Esso è innato e può essere paragonato alla memoria, la base della nostra capacità di adattamento, e il suo ampliamento non è altro che la nostra autorealizzazione (o la realizzazione della vita stessa). Questa realizzazione può essere distrutta, deformata e repressa sotto l'influenza delle circostanze biologiche, fisiologiche e sociali durante l'infanzia.

Ciò segna così l'inizio della nostra sventura e la ragione per la quale alcune anime sono trattenute e rimangono indietro.

Il loro giudizio rimane infantile e primitivo. Questo è il caso di tutti coloro che guardano alla medicina sintomatica, tutti coloro che amano la ricchezza, la forza, l'autorità – come famosi politici, industriali, soldati, dottori, ecc. Naturalmente, essi non sono del tutto responsabili per questo stato della mente, ma il loro ambiente è grandemente responsabile, per avere impedito e arrestato il naturale e completo sviluppo del loro giudizio.

I primi quattro stadi di questa evoluzione sono egocentrici. Molte persone che si considerano pacifiste sono, in effetti, sentimentali e semplicistiche, perchè il loro giudizio appartiene solo al terzo stadio. I veri pacifisti e costruttori di pace devono possedere il settimo giudizio.

La maggior parte dei pacifisti sono coloro che non amano la guerra; essi ne hanno paura, e questa è la ragione del loro pacifismo. Sono inconsapevoli dell'origine della guerra, e senza essere consapevoli della sua origine, non si può risolvere un problema. Non bisogna aver paura della guerra, ma percepire il proprio egoismo, sentimentalismo e mancanza di coraggio, che possono essere una causa della guerra. Questo è vero per tutti noi, grandi e piccoli, filantropici e religiosi, se non viviamo secondo il principio di vivere parvo.

Alcune persone cercano di conseguire la capacità di giudizio supremo sforzandosi di vivere come i grandi uomini della storia. Ma è ovvio che quella imitazione è un errore. Nell'essere molto pie, quelle

persone non possono essere anche molto egoiste? Se siete curiosi di vedere che fine fanno queste persone, visitate l'India, il luogo di nascita del grande Buddha. Vedrete per le strade di Calcutta un povero monaco dare una moneta a un mendicante, o un commerciante piazzare una o più anna (del valore di due centesimi ciascuna) tutte le mattine all'ingresso del negozio per i mendicanti, che arrivano e prendono solo un'anna ciascuno senza dire nulla. Secondo il buddismo o l'induismo, è proibito ringraziare, perchè è dover del ricco dare, e del povero prendere. Questa è una salvezza per il ricco. Se il mendicante passa da dieci negozi ogni mattina, non ha alcun bisogno di lavorare per guadagnarsi da vivere.

Nè ha bisogno di comprare dei vestiti, visto che di quando in quando ne riceve.

Nè ha bisogno di una casa o di una residenza. Può dormire ovunque – su un marciapiede, in un giardino. Secondo lo Statesman, il più grande quotidiano di Calcutta, ci sono centinaia di migliaia di mendicanti.

In verità, ci sono in India molti milionari filantropi (e mendicanti) perchè ciò è parte delle religioni professionali. Dei poveri addetti o monaci distribuiscono ogni mattina il cibo, di anno in anno, a centinaia di mendicanti. Questo cibo è fornito dai vicini e dai ricchi. E' un'industria sociale. Per secoli questi clericali sono stati i rappresentanti dello spirito del buddismo, afflitti da innumerevoli parassiti cosiddetti religiosi. "Più bello il fronte, più brutto il dietro." Questo è il dietro dell'India, madre delle grandi religioni.

Questa è la fine di un paese che era fondato in accordo a principi di altruismo. Ma non dev'essere dimenticato che "più grande e vasto il davanti, più grande e vasto il retro". Ciò significa che oltre a questi cosiddetti filantropi, ci sono alcuni che sono dei veri benefattori.

In ogni caso, non si può possedere da subito la capacità di giudizio supremo. Si deve prima sviluppare il giudizio più basso. Quindi occorre sopportare il caldo, il freddo, la fame e le più grandi difficoltà, non solo nell'infanzia, ma nell'intero arco della propria vita (*vivere parvo*).

Via via che si va avanti negli anni, la vita sembra più agitata e piena di difficoltà e tristezza. Si deve amare ed essere traditi. Una vita disperata, sentimentale...

Senza avere vissuto una vita così, uno non può e non deve dispiegare la propria capacità concettuale di giudizio. Più tardi, la capacità di giudizio si espande, per mezzo della vita sociale e ideologica, fino alla capacità suprema.

E la capacità del giudizio supremo deve essere rafforzata, sviluppa e incrementata all'infinito allenando le categorie inferiori del giudizio allo stesso tempo di quelle superiori, dal momento che "più grande e vasto il dietro, più grande e vasto il fronte". I sette stadi del giudizio non sono alieni e indipendenti l'uno dall'altro, ma solo gradi differenti della medesima capacità di giudizio. Essi sono le radici, il tronco, i rami, le foglie, i fiori e i frutti di questo "albero del giudizio". Perchè i rami si sviluppano e fiori e frutti siano prodotti in grande quantità sotto un bel cielo, devono esserci radici fitte e sottili che affondino in profondità nelle oscurità del fertile suolo. La falsa beneficenza è come i fiori o frutti artificiali.

Il fiore di loto, il fiore di Buddha, è bello e nobile, elegante e pio. Ma le sue radici sono ricoperte con il fango più sporco al fondo dello stagno; questo aiuta a generare e nutrire quegli splendidi fiori. Molte persone ammirano i fiori di loto, ma ignorano oppure disprezzano il fango sporco al fondo dello stagno. Esse sono sentimentaliste o ipocrite con una mentalità superficiale e ristretta. Alcune persone amano una vita pia, pura e filantropica, ma se si isolassero in monasteri o in lontane montagne, sarebbero soltanto egoisti o sentimentalisti.

In questo mondo, ci sono uomini onesti e disonesti. Gli onesti si sforzano di vivere vite pie, morali, filantropiche, oneste a tutti i costi e in ogni modo. La medicina dell'Estremo Oriente non è per loro, perchè essa è destinata interamente ai disonesti che violano le leggi della natura e sono inconsapevoli della costituzione della vita – i cosiddetti malati "incurabili", i deboli e i poveri.

Anche nella religione, ci sono categorie antagonistiche: la prima comprende le persone oneste, forti, pie e sicure di sè; la seconda le persone disoneste, miserabili, povere, deboli, e "incurabili": religione yang e religione yin. Il buddismo hinayana (morale e pio) è quella yang. Mahayana (filosofica e non-religiosa) è yin.

La medicina sintomatica, profilattica, scientifica, macrobiotica o sociale è yang; la medicina filosofica o suprema è yin.

Tutti i grandi maestri come Gesù, Buddha e Mahavira si sono sempre rivolti a uomini di ogni professione, età e classe sociale, onesti o disonesti, pensatori o schiavi. Conseguentemente furono costretti a parlare in un linguaggio facile e molto comprensibile, utilizzando sempre allegorie e analogie. Si era così in grado di distinguere le parole particolarmente destinate ai disonesti.

La capacità di giudizio supremo

Noi siamo nati con il giudizio supremo innato. L'empirismo, la logica formale (induttiva), e i principi dell'educazione moderna sono tutti semplicistici e sentimentali, e opposti a ciò su cui sto insistendo qui. Ma il giudizio è basato sulla memoria. Senza memoria, non c'è possibilità di giudizio, perché quest'ultimo è un'attività della memoria, o è generato dalla memoria. E la memoria rimane un mistero: la sua origine, il suo funzionamento, ciò che la controlla, sono ignoti. Chi può creare la memoria?

Perché, è soprattutto, come è creata?

Empirismo, logica formale induttiva e istruzione moderna non possono rispondere a queste domande. La memoria è la vita stessa, l'illimitato, e quest'ultimo non può essere composto dal finito. Essendo la coscienza dell'infinito, i concetti di vita e universo non sono nulla più che attività della memoria. Ma empirismo, logica induttiva formale e moderna educazione non conoscono l'infinito, la vita e la coscienza.

E' possibile immaginare l'infinito attraverso l'induzione finita? Ma cos'è allora questa immaginazione? L'immaginazione è giusto un'altra attività della memoria.

Inoltre, noi possediamo altre facoltà misteriose: percezione, comprensione, elaborazione delle nostre concezioni, chiaroveggenza (la percezione extrasensoriale o ESP del professor Rhine della Duke University), ecc.; sono tutti misteri. Quelli che non possono né spiegare né controllare questi misteri non hanno alcun diritto di insistere per le loro teorie su di essi. Queste capacità misteriose sono come l'infinita memoria.

La memoria è il mistero più grande e importante. Il mio metodo, la mia medicina, sostiene di offrire un'arte unica che svilupperà la vostra memoria. Essa è quindi molto utile per tutti i bambini e gli studenti, per tutti coloro che pensano, per gli uomini grandi, liberi e felici. Senza eccezione, i grandi uomini sono grandi pensatori, e ancora senza eccezione i grandi pensatori hanno buona memoria.

Se volete conferma di ciò che dico, dovete soltanto seguire le mie direttive preliminari per alcune settimane. O, piuttosto, se permettete a un bambino di dieci anni di seguirle per tre mesi, noterete che la sua memoria si sviluppa in modo straordinario e che i suoi studi scolastici migliorano grandemente.

Intendo spiegare diffusamente l'esistenza del nostro giudizio elevato prima della nascita in un altro libro dedicato all'embriologia.

I nostri organi di senso ricevono varie onde dal mondo relativo, che vengono trasmesse al centro nervoso (il sensorium) che a sua volta le dirige ai diversi elementi del cervello dove esse sono decodificate e ritrasmesse al centro più alto dopo essere rianalizzate. Il centro superiore le legge e ne interpreta il significato confrontandole con esseri e fenomeni analoghi del passato, che è una parte della memoria, della spiritualità o dell'infinito. La memoria a sua volta rianalizza la natura di questa matrice di onda primordiale e, se necessario, invia un ordine al cervelletto, che lo trasmette a tempo debito a un particolare organo per l'azione appropriata.

Essendo l'infinito che crea, anima, distrugge e riproduce tutte le cose per mezzo delle sue mani antagonistiche, il centro superiore conosce ogni cosa – che sia del passato, del presente o del futuro – perché è onnipresente, onnipotente e onnisciente. L'infinito percepisce e conserva ogni cosa, dal momento che ogni cosa giace nella sua mano fin dal principio senza principio all'oggi all'infinito futuro.

Guardiamo ancora la spirale logaritmica del Capitolo IV dove abbiamo cercato l'origine del nostro corpo fisiologico e materiale, che conduce all'infinito. Questo significa che il nostro centro, che pensa, ricorda, comprende e guida, è l'infinito stesso e nient'altro.

Stranamente, in giapponese la nostra testa è chiamata atama. In sanscrito (e anche in russo) atama è un altro nome per Brama, l'Infinito. In russo, atama significa il capo². Essi hanno scoperto la vera identità della testa, che pensa, comprende e governa con l'infinito. Quale saggezza!

Spesso diciamo: "Nel profondo del cuore..." "Il regno dei cieli è dentro di me..." "Nel profondo di me stesso...". In principio, cuore, sè, testa significavano vita, o infinito, o giudizio supremo.

Semplicisti miopi e daltonici, religiosi di professione inconsapevoli dell'infinito o della concezione della vita, hanno tradotto queste parole letteralmente e modificato il loro significato originale. La nostra testa è memoria infinita (comprensione e capacità di giudizio), o la vita stessa.

Sebbene la fisiologia e la psicologia hanno cercato di localizzare anatomicamente nella testa il centro che pensa e giudica, il segreto del nostro pensiero non è ancora stato chiarito.

² Esattamente come in lingua italiana, dove la testa è chiamata anche, appunto, "capo" [NdTrad.]

Essendo unico e sconfinato nello spazio e nel tempo, l'infinito abbraccia ogni cosa infinitamente – passato e futuro come anche il presente. Può essere paragonato alla mente dell'autore di un romanzo. Egli è consapevole dell'intera storia in ogni dettaglio, dal momento che egli stesso ha creato la storia.

Anche noi dopo averlo letto potremo ricordare ogni cosa. Visto che sia noi che l'autore abbiamo la stessa memoria, siamo uno.

L'uomo è un ricevitore radio è l'infinito è il trasmettitore. Questo ricevitore lavora con miliardi e miliardi di microtubi a vuoto³. E' qui che si originano le differenze individuali. (La qualità di questi tubi dipende dal loro materiale e anche dalla qualità della tecnica della loro fabbricazione. Il materiale è il cibo, e la tecnica è la selezione e preparazione del cibo e il modo in cui esso è consumato.)

Ecco perchè siamo in grado di pensare e capire l'infinito e tutto ciò che ne fa parte. Ecco perchè possiamo avere ricordi infinitamente numerosi.

Ecco perchè possiamo intenderci l'un l'altro; il nostro infinito cervello è unico, eppure comune all'intera umanità. Ecco perchè possiamo imparare ogni lingua. Ecco perchè percepiamo cose che non insistono nella nostra visione ma migliaia di chilometri lontano, sia che siamo svegli o che dormiamo. E possiamo vedere ciò che succederà nel futuro se il nostro pensiero è infinito, onnipresente, onnipotente e onnisciente.

Qui risiede la possibilità di miracoli. La memoria, o il cuore, o la testa che pensa e giudica non dimora in questa piccola scatola chiamata "testa"; al contrario, noi siamo nell'Infinito che viene chiamato Testa.

I Lao Tsu, i Buddha, i Mahavira hanno insegnato come deve essere manipolato questo ricevitore e non avevano bisogno di parlare delle tecniche di fabbricazione e del materiale dal momento che ai loro tempi non vi erano nè capitalismo, nè libero scambio internazionale, nè chimica, a violare le leggi della natura.

Vi sono ancora molte cose da discutere riguardo il giudizio, come: "Cos'è l'assoluto, infinito, o eterno?" "Perchè e come l'infinito produce le due forze antagonistiche e complementari?", ecc. Questo è il punto di partenza dello studio del Principio Unico.

Ma questo libro non può portarvi oltre. Vi invito con tutto il cuore a studiare la nostra spirale logaritmica e prepararvi per una vera esplorazione, piena di avventure, in questo mondo assoluto dell'infinito: biologicamente, fisiologicamente, e logicamente, come si preparò Livingston per la sua ultima spedizione.

In conclusione, ecco alcuni esempi di Giudizio.

Bene e male

Secondo il Principio Unico, non esiste nè bene nè male; soltanto yin e yang, antagonistici e complementari. Tutto ciò che è antagonistico è complementare e indispensabile, l'un l'altro. Ma, al tempo stesso, non esiste nulla che sia assolutamente yin o assolutamente yang. In questo mondo di relatività, tutto cambia, trasformandosi negli estremi opposti. Si può quindi dire che ciò che è eterno, assoluto e infinito è il solo bene e che ciò che non è assoluto, infinito ed eterno è il solo male. Se c'è un male che è infinito, eterno e assoluto, esso è, certamente, sotto forma di bene.

Se "bene" è essere ciò che piace e "male" ciò che non piace, questa versione di bene e male è generata solo dal sentimentalismo egoistico ed esclusivo. Qualcosa che è buona per A può essere molto cattiva per B. E' un relativismo derivante dal nostro terzo stadio di giudizio.

Etica e moralità

Etica e morali sono prodotte dal quinto stadio del giudizio.

Quelli che predicano strenuamente su etica e morale sono quelli che non hanno fede nella capacità del giudizio supremo. Essi sono inconsapevoli dell'ordine dell'universo, e sono arroganti e sicuri di sè.

Sono egoisti e disfattisti. Sono anche colmi di paura.

Lao Tsu diceva: "Quando dimenticano la grande via attraverso la quale chiunque può entrare nel regno dei cieli, essi inventano l'etica". Le etiche sono morali, negative e restrittive. Nessuno le ama. Noi dobbiamo fondare una nuova etica, basata sulla nostra settima facoltà di giudizio. Essa dev'essere ispirante, positiva e pratica per tutti.

³ *Tubi a vuoto*, ovvero le valvole termoioniche, in uso fino agli anni sessanta e poi sostituite dai transistor [NdTrad.].

Salvezza collettiva e personale

La salvezza collettiva e individuale è possibile e necessaria? Si può dare ai propri simili la vera felicità? La salvezza è veramente incredibilmente difficile, quasi impossibile. Non si può dare la giustizia, ma la giustizia è l'unica chiave per la vera felicità, ed è innata. Felice è colui il cui principio di giustizia e il settimo stadio del giudizio sono liberi e disvelati.

Solamente una nuova educazione biologica, fisiologica e logica può condurre alla salvezza collettiva e personale.

Anima individuale e universale

Nel Capitolo IV abbiamo cercato l'origine dell'uomo fisico. Questo ci ha portato, con nostro stupore, all'infinito attraverso i cinque stadi biologico, fisiologico, fisico, logico e filosofico: vegetale; terra; pre-atomo; energia; i due poli dialettici. Questi cinque stadi non sono differenti e indipendenti dal primo stadio, l'uomo, o dall'ultimo, l'Infinito. Essi dipendono l'uno dall'altro e dalla stessa vita che è formata in una spirale logaritmica e nella quale anima individuale e anima universale sono uno e la stessa cosa – l'Infinito.

Osservate attentamente una volta ancora questa spirale logaritmica; vi troverete tutti i miseriosi problemi risolti.

La teoria di Darwin

Questa è una delle migliaia di ipotesi contrarie al Principio Unico.

Secondo la Genesi orientale, che è una esposizione della costituzione dell'universo, l'ipotesi di Darwin è un errore. Essa non è ancora scientificamente provata e ci sono molti fenomeni contraddittori.

Essa non può spiegare, per esempio, il fenomeno della mutazione; inoltre, non sa cosa è la vita, o il meccanismo di cambiamento e sviluppo o di regressione.

L'idea di evoluzione è del tutto immaginaria, semplicistica, primitiva, relativistica e precopernicana. Secondo il nostro Principio Unico, non esiste alcuna progressione che non sia accompagnata da regressione.

Nonviolenza

Il principio della nonviolenza è una tendenza generale tra gli orientali.

E' una legge biologica e medica. L'autore di questa legge possedeva la capacità del giudizio supremo. Essa non deriva dalla morale o dal sentimentalismo (terzo stadio del giudizio), ma dalla comprensione dell'universo.

I poveri religiosi di professione la compresero come legge sentimentale.

Oggi esistono in India centinaia di migliaia di persone che seguono questa legge vegetariana senza conoscerne il vero significato. La pratica senza la teoria è sentimentalismo, e il sentimentalismo non è sufficiente. E' per questo che così tanti pazienti vengono condannati come incurabili.

La traduzione biologica e fisiologica della legge delle nonviolenza è un'altra legge negativa, proibitiva, etica.

Ci sono in India tante vacche quanto in tutta l'Europa.

Il latte e i suoi prodotti sono grandemente apprezzati. La gente mangia il ghee (burro indiano), la cagliata (latte coagulato) e il dolce, e caffè con molto zucchero (ne utilizzano cinque milioni di tonnellate l'anno). Valorizzare il latte e i suoi prodotti è un azzardo biologico e una scusa disfattista che viola la legge dell'Ahimsa, ed è la confessione che non si è in grado di seguire questa legge. E' un grave errore e un grande crimine. Nella prospettiva biologica, il latte non è un alimento per adulti. Nessun animale si nutre di latte dopo aver messo i denti, nemmeno il cane. Inoltre, il latte di un dato animale difficilmente può costituire un alimento ideale per i cuccioli di altre specie, e ciò include naturalmente i piccoli umani. Il latte della madre è meraviglioso per i bambini, ma sarebbe ridicolo continuare ad alimentarci col latte materno all'età di 20, 30 o 60 anni.

Gandhi stesso, vegetariano molto stretto, non poté resistere alla tentazione di bere latte di capra, con la scusa che il suo medico glielo aveva raccomandato per salvarsi la vita. Egli se ne rammaricò per il resto della vita.

Gli occidentali e i ricchi indiani rispettano il latte, le medicine, le teorie della nutrizione, e molte scienze che vengono interpellate, e pagate, per supportare questo imbroglio.

Immaginate un vitellino seguire la madre per le strade di Calcutta, cercando ogni tanto di avere da lei un po' di latte, ed essere ogni volta duramente colpito dai venditori di latte fresco. E' una vista crudele.

Dobbiamo imparare che è del tutto inutile stabilire leggi proibitive e negative. Anche il grande imperatore buddista Asoka fece questo sbaglio. Bisogna capire che il potere del giudizio inferiore (sensoriale, sentimentale) è molto frande, dal momento che esso è yang. La forza del giudicare elevato, essendo morale o spirituale (yin), è sempre oscurata, fisicamente parlando, dalla legge (il giudizio yang). Ecco perchè tutte le grandi leggi religiose o morali, pur molto predicate e rispettate, non sono spesso praticate.

Esiste soltanto una tecnica del Principio Unico per trasmutare il basso giudizio in alto giudizio: la nuova educazione biologico, fisiologica, logica ed embriologica.

Al giorno d'oggi, l'Ahimsa è sentimentale.

Samsara

Questa è la base, e al contempo il punto di partenza, della teoria della reincarnazione (metempsicosi, trasmigrazione delle anime) e della rinuncia al mondo e della negazione del mondo. Questo è un grosso errore.

In questo mondo fisico e relativo (stadi dal primo al sesto) non esiste nulla di stabile, eterno o infinito. Questa è per noi una grande opportunità di salvezza. Se tutto fosse costante e immutabile, non esisterebbe una strada per la libertà infinita, per la felicità eterna e per la giustizia assoluta. L'errore della reincarnazione negativa deriva dalla mancanza di conoscenza dell'universo. Questa è la tragedia di quelli che praticano senza principio. Essi conseguono il Samsara ma non ne imparano il meccanismo, il Principio Unico. La scienza moderna ha infine raggiunto il Samsara con la fisica atomica, ma ancora non ne conosce il principio. Qui risiede la nascita di una tragedia: il massacro di 313.848 persone (donne, bambini e altri abitanti disarmati) in Hiroshima e Nagasaki.

A Nagasaki, c'è un ospedale cattolico, l'Ospedale di San Francesco, situato su una collina; in una valle vicina c'è l'annesso ospedale della Scuola Medica dell'Università di Nagasaki. La bomba atomica cadde tra di essi, ed entrambi gli ospedali furono distrutti nello stesso momento.

Nell'ospedale universitario, morirono tutti – circa 3.000 persone, tra professori, infermieri, studenti e pazienti. Invece, all'ospedale cattolico, nessuno rimase neppure ferito eccetto Fratello Alcantola che riportò una lieve ferita al ginocchio. Immediatamente all'esterno di quest'ospedale morirono 8.000 persone. Il Vaticano dichiarò che questo era “il miracolo del ventesimo secolo”. Ma nessuno cercò la vera ragione di questo miracolo. Il direttore dell'ospedale cattolico, dr. Akizuki, ed io conosciamo la ragione. Per tre anni prima della guerra, quando lo stesso dr. Akizuki era stato guarito dalla tubercolosi con la macrobiotica, lo staff dell'ospedale aveva seguito le mie direttive alimentari molto strettamente. Per questo motivo, i pazienti rimasero immuni al danno yin delle radiazioni atomiche.

Per coloro che comprendono il Principio Unico, anche la tragedia più grande non è che una porta aperta verso la libertà infinita. Per loro, il mondo del Samsara non è che un teatro dove ogni dramma può essere rappresentato.

Il nobile sentiero delle otto virtù

Il buddismo insegna che per diventare un uomo libero e felice, bisogna seguire il sentiero delle otto virtù: pura fede, pura volontà, puro linguaggio, pura azione, pura condotta, puro desiderio, pura comprensione e pura meditazione. Queste otto virtù sono tutte giuste per coloro che sono in grado di praticarle, ma la maggior parte non può farlo facilmente.

Budda stesso era un grande pensatore, ma non era molto pratico.

Egli non spiegò come realizzare queste otto virtù. Non aveva tempo per insegnare o per spiegare cosa fosse la purezza. Era più portato per l'azione che per l'educazione. Ma tali insegnamenti e spiegazioni erano forse inutili a quel tempo, quando essi usavano cibi puri, genuini, locali e di stagione, in proporzioni naturali. Allora, non esistevano industria chimica, libero commercio, capitalismo. La gente si nutriva in modo puro al cento per cento.

Dopo alcuni secoli, Nagarjuna, Asanga, Basvandou, ecc., elaborarono una spiegazione di questa purezza, e da qui nacque la scuola Mahayana.

In ogni caso, dobbiamo creare una nuova scuola biologica, fisiologica e logica: una nuova educazione che abbracci tutte le religioni, tutte le scienze e le filosofie, e tutte le contraddizioni e gli antagonismi. Questa non dev'essere negativa o forzata, ma qualcosa bella da vedere, divertente e interessante da ascoltare, e così utile da praticare che chiunque la accetterà con grande piacere.

Rispetto per la vita

Questo dovrebbe essere rispetto solo per la vita umana, il che potrebbe significare la distruzione di tutti gli essere che non sono umani? Questo non è rispetto per la vita. Bisogna quindi conoscere il

vero significato della vita: l'ordine dell'universo, che è non è altro che l'economia dell'universo e l'economia del corpo umano. Coloro che hanno ben compreso questa superba concezione possono vivere una vita molto lunga e molto felice; essa è molto economica. Tutti i vegetali, tutti gli animali sono consapevoli di questo e lo praticano; ma l'uomo non lo fa, perchè la sua capacità di giudizio supremo è offuscata a causa della sua educazione professionale.

Per capire il rispetto per la vita, occorre prima conoscere l'ordine della vita e quindi essere in grado di praticarlo al fine di conseguire la longevità e il ringiovanimento, l'amore universale e l'infinita indulgenza, senza violenza o crudeltà.

L'Infinito, l'Assoluto, l'Eterno

Platone diceva che non è possibile concepire l'infinito, l'assoluto, l'eterno. Questo è del tutto vero fintantoche si cerca di farlo in questo mondo relativo, che è solo un punto geometrico nell'infinito (vedi la nostra spirale logaritmica). E' un po' come non essere in grado di vedere se stessi, nonostante possiamo vedere la nostra mano, il nostro piede, e ascoltare il nostro cuore che batte.

Da dove viene? Dove va? La percezione è possibile soltanto nel mondo relativo, nel mondo della differenziazione. L'infinito è sconfinato, l'assoluto è infinito e l'eterno è infinito. L'infinito non ha somiglianze e di conseguenza non ha differenze. Non possiamo vedere l'infinito coi nostri sensi, ma lo conosciamo e lo vediamo attraverso la nostra immaginazione. Memoria, comprensione e giudizio sono attività dell'infinito. Se non possiamo concepirlo, se non possiamo differenziare l'infinito – questo significa che noi siamo l'infinito stesso.

La volontà

Che cos'è la volontà? E' un grande punto interrogativo. Ma osservate la nostra spirale logaritmica. Qui essa si delinea. Tutto ciò che esiste nel mondo relativo ha una tendenza: energia, tropismo, sete o fame – la volontà. Essa è la volontà dell'Infinito – polarizzata, ombreggiata, e colorata attraverso i sei stadi relativi. La volontà infinita è onnipotente è l'Infinito. La più grande volontà che realizza ogni cosa è quello di chi conosce l'ordine dell'universo, l'Infinito.

Se volete sviluppare la vostra volontà al livello più alto, dovete solo purificare il vostro corpo in accordo con le leggi biologiche, fisiologiche e logiche che ho spiegato a lungo nei primi capitoli di questo libro.

La porta stretta

L'entropia è la teoria che l'universo, una volta creato, inizia a esaurirsi e infine si estinguerà. E' una distorta teoria di distruzione come la scienza moderna del microscopio, basata sul nostro secondo giudizio, quello sensoriale, che cerca di rafforzare i nostri sensi, dimenticando che sono ingannevoli. E' il destino di coloro che sono attratti solo dalle cose di questo mondo relativo, che ha un inizio e una fine.

La scienza moderna ci insegna che questo mondo è un grande gioco caleidoscopico di onde di energia, e che questa energia è regolata dalla legge universale chiamata entropia o morte totale dell'universo. E' quasi il "grande nulla" del Buddismo. Ma se seguiamo il nostro Principio Unico, esiste un'altra legge, una positiva e creativa, antagonistica all'entropia.

La prima legge dell'Ordine dell'Universo ci assicura che c'è sempre un dietro a un davanti. La legge antagonista all'entropia deve essere una legge affermativa, creativa e positiva. Potremmo darle un nome: generatore yin yang, o semplicemente legge yin yang. Santi e antichi uomini saggi le hanno dato diversi nomi: Tao, Grande Vita, Visnu e Siva, Tamasic e Rajasico, Taka e Kami, Musubi, ecc.

Noi abbiamo scoperto questa legge yin yang, e sappiamo come controllare questa macchina. Coloro che ne sono forniti e conoscono il suo meccanismo realizzano che "non ci sarà nulla di impossibile per voi".

Ecco la grande autostrada della vita, il Tao. Potete anche percorrerla a piedi senza alcuna cautela.

Essa è grande, infinitamente grande. Non potete svoltare e perdersi in questa strada, anche se camminate a occhi chiusi. Ecco la porta stretta. E' molto piccola e stretta e modesta, come queste parole gemelle, yin e yang. Ma una volta che avete superato questa piccola porta siete nella libertà infinita, nella felicità eterna e nella giustizia assoluta.