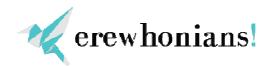
FABIO PROCOPIO

LA MALEDETTA MACROBIOTICA DEI MIRACOLI

Breve controstoria asimmetrica della macrobiotica

(un pamphlet)



Ricordo quando, non sapevo nulla di macrobiotica, mi trovai per la prima volta per le mani lo *Zen Macrobiotics* di Georges Ohsawa: "*Qualunque malattia può essere guarita in 10 giorni...*". Scaraventai il libro a terra esclamando: "pericoloso buffone!".

Ma avendo un po' solcato le tortuose vie degli esoterismi riconobbi inconsapevolmente nel linguaggio i segni¹, e – sapete – avendo alzato qualche volta gli occhi al cielo avevo imparato a distinguere un 'aquila da un avvoltoio.

Trascorsero in pace apparente alcuni mesi, poi fui interiormente investito da un treno in corsa. Sopra c'era il volto sornione di Georges Ohsawa, che probabilmente in quel momento dalle terre dell'oltre di Erewhon sorrideva: "Oh! So amusing... so interesting!".

Da lì ebbe inizio un lungo viaggio, del quale dirò soltanto che quando riportai lo spirito indietro dal "paese delle meraviglie dove abbiamo 365 gioiosi Natali all'anno" di George Ohsawa e volsi lo sguardo verso la macrobiotica e i macrobiotici – mondo a me ignoto – rimasi sbalordito nel constatare che la massima parte di loro in quel paese non vi era mai stato, e non sapeva neppure esistesse. E, aggiungerei, non voleva neppure andarci.

Constatai anche che Ohsawa è l'unico padre fondatore di una disciplina ad essere – dai cultori della stessa – sistematicamente ignorato, sbeffeggiato a volte, tacciato di obsolescenza senza ragione, svilito a "uno dei tanti maestri della macrobiotica" (si parte da Ippocrate in costante apoteosi fino a Kushi). Constatai anche che "i macrobiotici" non trovano in ciò nulla di strano.

In questo libretto, breve ma eterogeneo, ho dato forma ad alcune riflessioni emerse nel corso degli anni. Ne ho sentito il bisogno, perché per me hanno un valore. Non è detto che lo abbiano anche per voi. Allo stesso tempo espongo alcuni punti chiave della macrobiotica che potrebbero interessare chi è meno addentro alla materia.

L'ho definito *un pamphlet*. Spero che questo contribuisca a far rientrare l'ira funesta di chi considera buono e giusto soltanto il linguaggio morbido e possibilista, e di coloro che non tollerano che si tocchino e si dissacrino i mostri intoccabili e sacri. "Se incontri il Buddha per strada, uccidilo!" ci avverte il maestro Zen, e ciò deve ricordarci che oltre la dovuta gratitudine per ciò che ogni divulgatore ci ha insegnato sulla macrobiotica, si apre lo spazio della critica, che è doverosa quanto la gratitudine e non la contraddice, ed è necessario esercizio per il raggiungimento – forse, un giorno, chissà – del Giudizio Supremo.

2

¹ Mi accorsi solo in un secondo tempo dell'annotazione del lo stesso G.O. proprio nello *Zen Macrobiotics*: «*mi esprimo in un linguaggio infantile che può essere compreso soltanto da coloro che meritano di entrare in questo regno*».

Qualcuno mi dirà che la legittimità/doverosità della critica vale pure per Georges Ohsawa. Rispondo: assolutamente sì, e aspetto con ansia le persone con cui finalmente si potrà dire assieme dove il Maestro ha sbagliato, e sbatterci la testa a capire come migliorare. Fino a oggi ho ascoltato solo obiezioni ignoranti tipo: "Odiava lo yin....".

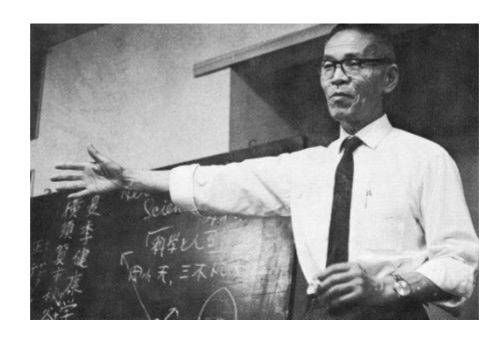
Tolta la vis polemica del libretto, rimangono comunque alcuni materiali in tutto o in parte inediti nella nostra lingua che spero possano interessare anche i transfughi postohsawiani più irriducibili.

Ogni critica costruttiva e informata sarà accolta con gioia.

«Life can be so easy.

Refuse to let go and you are a person drowning; the more you struggle, the faster you sink.»

G.O.



INDICE

Introduzione	
1) La maledetta macrobiotica dei miracoli	pag. 6
2) Yin, Yang, e nulla più	pag. 27
3) La corruzione: Michio Kushi e il movimento macrobiotico degli anni '70 e '80	pag. 35
4) Perché la guarigione	
4.1 Yin, Yang e alimentazione	pag. 46
4.2 La salute	pag. 52
4.3 La malattia	pag. 58
5) La dieta n. 7 e la guarigione in dieci giorni	pag. 62
Bibliografia	pag. 70

Capitolo 1

La maledetta macrobiotica dei miracoli

In un magistrale, doloroso articolo² sul New York Herald Tribune del 23 gennaio 1966 Robert Christgau, saggista e critico musicale, raccontò la sua versione "laica" della storia di Ann Beth Simon, una giovane donna morta... di macrobiotica.

Vale la pena riportare il suo pezzo per intero:

«Un pomeriggio dello scorso febbraio, Charlie Simon a sua moglie, Beth Ann, passeggiavano in Washington Square Park. I Simon non uscivano spesso, ma quando lo facevano non passavano inosservati. Charlie, magro e tenebroso, aveva una folta barba e capelli lunghi fino alle spalle. Beth Ann, minuta nel busto e larga nei fianchi, con i suoi scintillanti capelli neri e un paio di occhi sgranati su un viso olivastro, era ancora più impressionante: era magnifica.

Beth Ann e Charlie erano dipendenti. Dipendenti dal clima, temperato e soleggiato. E dipendenti anche dalla marijuana, e questa non era una novità. Ricorrevano spesso alla marijuana fin dal loro ritorno dal Messico alla fine del 1963. Nel corso di quel periodo era dipendenti anche da hashish, cocaina, eroina, amfetamina, LSD e DMT (Di-Metil-Triptamina), per non parlare di sesso, cibo, arte e le infinite espressioni dello spirito umano.

Sfortunatamente, furono via via sopraffatti da queste stesse cose. La libertà sessuale del loro matrimonio divenne un po' allarmante. Iniziarono a pensare di diventare vegetariani senza sapere esattamente perché.

6

² Beth Ann and Microbioticism – traduzione italiana a mia cura

Producevano oggetti artistici in modo compulsivo, nonostante sospettassero che l'arte era solo una forma di difesa dell'ego, una fortificazione eretta dall'Io per contrastare l'ampliamento delle possibilità del sé. Ma vi erano possibilità ancora più grandi, illuminate dalle droghe, che li avrebbero ancor più sopraffatti e immiseriti, perché essi scoprirono che l'esperienza religiosa indotta dagli allucinogeni aveva il suo lato diabolico, e il Diavolo li stava conducendo in un viaggio che non avrebbero davvero voluto intraprendere.

I Simons stavano toccando il fondo, e sapevano che sarebbero potuti andare ancora più giù. La dipendenza fisica non era il problema; la dipendenza era psicologica e sociale. Rinunciare alle droghe avrebbe significato rinunciare a un intero stile di vita. Eppure, nonostante sembrasse impossibile, ci stavano provando. Erano riusciti ad abbandonare caffè e sigarette e sognavano di trasferirsi ed avere quel bambino che quasi avevano avuto due anni prima, quando Beth Ann aveva abortito. Forse avevano assaporato un pezzetto di Natura nel parco, quando il sole raggiante tra gli alberi spogli induceva a sognare, proprio quel sogno – loro due in una fattoria, lontano dalla bruttezza e dalla complessità della drogata scena urbana, e avere finalmente il tempo di meditare, lavorare, crescere. Ma poi la Natura aveva preso Charlie a pugni in testa.

Perché la miseria, la degradazione, non era soltanto spirituale – si manifestava fisicamente. Beth Ann soffriva di dolori intermittenti alle gambe, Charlie di emicranie. Le emicranie lo tormentavano da anni quasi quotidianamente, quattro o cinque volte in una giornata. Non era raro che un mal di testa durasse due ore, e una volta era durato due giorni. I dottori non potevano fare nulla; gli psicoanalisti erano impotenti. Ogni tanto c'era una tregua – l'LSD aveva dato sollievo per quasi un mese – ma le emicranie tornavano sempre. E così, inevitabilmente, in quella

magnifica giornata a Washington Square, una sbarra di dolore si abbatté sulla testa di Charlie Simon.

I Simon vivevano al numero 246 di Grand Street, tra Chrystie e il Bowery, dove avevano preso in affitto per 100 dollari due stanze sopra una tavola calda. Ma Charlie, con le sue pillole di Fiorinal and Cafergot³ in tasca, decise di cercare sollievo a casa di un amico in Bedford Street nel West Village. Quando arrivò lì il suo amico aveva una novità da fargli provare. Sua moglie aveva come nuovo passatempo la dieta macrobiotica, un regime ampiamente vegetariano basato su cereali biologicamente e l'eliminazione dello zucchero, esposta in un libro intitolato Zen Macrobiotics dall'autonominatosi filosofo-scienziato Georges Ohsawa. Il libro contiene un lungo capitolo in cui sono prescritte cure per quasi ogni malattia umana, dalla forfora alla lebbra, così come: "EMICRANIA: Dieta n. 7 con un po' di gomasio. Sarete guariti in pochi giorni.".

Charlie era scettico. Aveva pranzato al ristorante macrobiotico, il Paradox, sei mesi prima, e non era rimasto impressionato né dal cibo né dalla clientela. Ma si consentì un cucchiaio di gomasio, una mistura di sale marino e semi di sesamo, che è un condimento base della dieta macrobiotica. Inghiottì. Il mal di testa svanì. Per Charlie fu la fine della vita di prima. Per Beth Ann, segnò la fine di molto di più.

Charlie e Beth Ann – invariabilmente gli amici si riferivano a loro come un'unità – erano qualcosa di speciale sulla scena. Entrambi ventitreenni, vivevano per lo più grazie all'assegno settimanale del padre di Charlie, Clifton, N.J., un dentista benestante ma non opulento. Sebbene il comune arraffone da caffetteria poteva considerare desiderabile una simile sistemazione, raramente tra gli artisti erano considerato "figo" vivere sulle spalle dei genitori. Eppure la cerchia di artisti frequentati dai Simon

³ Si tratta di farmaci contro l'emicrania.

non fecero mai domande. Anche il tenore mistico del coinvolgimento dei Simon con le droghe era inusuale. Per la maggior parte dei loro vecchi amici, la marijuana era un diversivo, non uno stile di vita, e le altre robe andavano gestite con estrema cautela.

Ma Charlie e Beth Ann non erano persone caute, e fu questo, più che le loro considerevoli attitudini artistiche e intellettuali, che li rese attraenti in modo carismatico per un buon numero di giovani artisti seri e di discreto successo. Charlie e Beth Ann erano gli entusiasti, gli estremisti, gli evangelisti. Se c'era qualcosa da provare – che fosse il jazz o le automobili Morgan o gli psichedelici (droghe che espandono la coscienza) o una nuova ricetta per il polpettone – loro l'avrebbero provata al limite. Il loro coinvolgimento era sempre totale. Ed essi ritornavano sempre a diffondere il verbo.

Improvvisamente, la macrobiotica fu il nuovo vangelo, e i Simons trasformarono completamente le loro vite in poche settimane. Chiusero con le droghe, e con gentilezza ma con fermezza informarono i tossicomani nei paraggi che loro stavano ora guardando da un'altra parte. Chiusero con il sesso, non permanentemente si dissero, ma fino a quando avrebbero riaggiustato la propria vita. Beth Ann smise di prendere le pillole anticoncezionali. Charlie tolse la barba e si tagliò i capelli. Vendettero i libri, i dischi e l'equipaggiamento stereo per fare qualche soldo extra, e smisero di dipingere. Questo nuovo tempo, così ritrovato, lo trascorrevano studiando, discutendo e contemplando la filosofia della macrobiotica.

La macrobiotica non ha quasi nulla a che fare con lo Zen. Il suo concetto centrale, yin e yang, è preso in prestito dal Taoismo. Ohsawa sostiene che tutti mali fisici e spirituali dell'uomo moderno derivano dal suo eccessivo consumo di yin (basicamente il potassio, sebbene vi siano dozzine di paralleli) o yang (il sodio) – solitamente troppo yin. Il cereale integrale è

l'alimento fondamentale, perché contiene lo stesso rapporto cinque-a-uno tra potassio e sodio che si rinviene nel sangue dell'uomo in salute. I seguaci della dieta incrementano il loro consumo di sale (yang) e bevono meno liquidi (yin) possibile.

La maggior parte dei frutti (troppo yin) e tutta la carne rossa (troppo yang) sono respinti, come anche i chimici (additivi e farmaci, quasi tutti yin e "innaturali") e la medicina occidentale. Secondo Ohsawa, la dieta non è semplicemente un sicuro mezzo per la perfetta salute fisica. Se vi si aderisce in religiosa fede e umiltà, essa è anche il percorso che porta alla salute spirituale e all'illuminazione. E, significativamente, per i Simon – i cui viaggi psichedelici si erano tramutati in incubi – la sorgente della salute non si trovava nelle profondità di sé stessi, ma "nell'assoluta giustizia e infinita saggezza dell'Ordine dell'Universo".

La maggior parte dei nutrizionisti guardano la dieta come pericolosamente dissennata. Anche nella sua forma più liberale, essa non fornisce virtualmente calcio né vitamina C, e la versione seguita dai Simon, la dieta n. 7, non era minimamente liberale, consistendo interamente di cereali integrali e tè. La ragione per cui scelsero la n. 7, naturalmente, era che non era liberale; Ohsawa proclama che la dieta più estrema è la via più diretta per la salute. Come sempre, Charlie si imbarcò per primo, ma Beth Ann, dopo qualche iniziale scetticismo, presto lo superò in entusiasmo.

L'entusiasmo era necessario, perché la dieta n. 7 era difficile. La peggiore prova fu il terzo giorni di Charlie, quando attraversò un momento di sindrome di "astinenza da zucchero", che asserì altrettanto violenta di una astinenza da eroina da lui vissuta in precedenza. Dopo di che riuscì a essere rigoroso per un certo tempo, e questa dieta divenne uno stile di vita. Sebbene Ohsawa non ponesse limiti alla quantità, i Simon mangiavano relativamente poco – è difficile abbuffarti quando ti viene

richiesto di masticare ogni boccone 50 volte – e persero 9 chili in un mese, con il peso di Beth Ann che si attestò sui 50 chilogrammi e quello di Charlie sui 54. Ma il dimagrimento non li infastidiva; lo presero infatti come un segno di salute.

E perché no? Non si erano mai sentiti così bene in vita loro. Non soltanto le emicranie e i dolori alle gambe erano spariti, ma anche la stanchezza, gli indolenzimenti, i fastidi minori con cui ciascuno convive, sembravano essere scomparsi. Dormivano meno di sei ore per notte. E con la dieta andavano alla grande, avevano dei lampi spontanei che apparivano più puri e illuminanti di qualunque cosa avessero provato con le droghe. Beth Ann divenne un'eccellente cuoca macrobiotica. Lei e Charlie trascorrevano la maggior parte del tempo fuori, insieme, incontravano i vecchi amici più occasionalmente e ne convertirono diverse alle versioni modificate della dieta. Un giorno di gioia, gettarono via quegli inutili palliativi dall'armadietto delle medicine e quindi trasformarono il loro frigo vuoto – uno splendido Gibson Doppiaporta Deluxe – in un pezzo di scultura pop, con delle conchiglie negli scomparti delle uova e utensili d'arte e varie bizzarrie a riempire gli scaffali.

Ma almeno una persona non era affatto impressionata da questi cambiamenti radicali: Sess Wiener, il padre di Beth Ann, un vigoroso pragmatista che aveva combattuto contro la povertà e la tubercolosi nella sua giovinezza ed era riuscito a diventare un eminente avvocato a Paterson. Tutto ciò che Sess sapeva era che la sua splendida figlia era troppo magra. A differenza delle droghe, che erano più o meno fuori dalla sua comprensione, quell'alimentazione contraddiceva tutta la sua esperienza, ed egli vi si oppose con veemenza. Fu un altro passo falso nella strada verso il nulla in cui sua figlia già viaggiava da quando, quattro anni prima, lei aveva insistito per sposare uno dei più vistosi giovani vagabondi dello stato del New Jersey. Gli effetti salutari della dieta erano

da lui negati, visti come un misto di autosuggestione e medicina popolare.

Certamente, egli non pensava che avessero nulla a che fare con la giustizia assoluta e l'infinita saggezza dell'Ordine dell'Universo.

Charlie stesso nutrì occasionalmente simili sospetti, ma la fede di Beth Ann nella dieta era sempre forte. I suoi soli dubbi erano su sé stessa. Sentiva di essere pericolosamente sanpaku, cioè a dire (in giapponese) che il bianco dei suoi occhi era visibile sotto l'iride, cioè a dire (in macrobiotica) che lei era gravemente malata e destinata a una fine tragica. Si vergognava della 'yanghezza' delle sue cosce, che erano ancora muscolose (la forza è maschile, yang) e ricoperte di peluria. ("Se un uomo giapponese scopre del pelo sulle gambe di una donna", scrive Ohsawa, "gli si rivolta lo stomaco"). Lei attribuiva questi problemi yang delle sue gambe alla carne, un cibo che aveva sempre mangiato ma mai amato, e supponeva che la cura completa sia per sé che per il marito sarebbe stata un processo molto lungo, a causa delle sostanze velenose accumulate dal loro organismo. Il loro peccato era stato profondo. Non sentiva di essere pronta a ricominciare il sesso.

Ma dopo pochi mesi, i Simon si sentivano pronti per l'arte. Prima della dieta, avevano bilanciato il loro impulso rurale con una sensibilità pop che deliziava la curiosità di una ricca cultura. Quella sensibilità lentamente si atrofizzò. Il lavoro di Beth Ann, in cui l'umore romantico era sempre stato temperato da una qualità hard-edge, divenne sempre più debole e indistinto. Ma lei era felice così: tutti i suoi "aspetti diabolici", diceva, erano scomparsi.

Nei mesi seguenti, i Simon studiarono filosofia orientale, teorie della reincarnazione, lo hara, esercizi di respirazione, astrologia, alchimia, spiritualismo ed ermetismo, e diventarono sempre più impazienti verso il pensiero occidentale. Andavano a passeggiare in campagna, o a nuotare con Irma Paule, direttore della Ohsawa Foundation sulla Seconda Avenue,

dove la maggior parte dei macrobiotici di New York acquistava il cibo. Su richiesta di Irma, diedero alloggio a un monaco zen di nome Oki. Beth Ann sospettava che fosse una frode – in un mese non lo video consumare altro che tè e birra, ed egli rideva della macrobiotica. I primi giorni di agosto, portarono Oki a visitare Paradox Lost, un campo macrobiotico nel New Jersey. La residenza estiva dei Wiener era nelle vicinanze, così i Simon decisero di fare un salto. Fu un errore.

Sess Wiener non vedeva la figlia da tre settimane, e ciò che vide lo lasciò sgomento. Aveva di nuovo iniziato a perdere peso. C'erano macchie rosse sulla sua pelle. Si lamentava di dolori alle anche e alla schiena e aveva delle difficoltà a camminare. Charlie era tormentato da quelli che lui diceva essere calcoli renali, e a volte i suoi attacchi di reni erano accompagnati da emicrania. I Simon fecero una breve nuotata in piscina, quindi si guardarono l'un l'altro. Le vibrazioni da Sess erano molto negative. Se ne andarono.

Ma Beth Ann era malata, e stava peggiorando. Le gambe iniziarono a gonfiare, e quando prese lo specifico macrobiotico per il gonfiore, una tazza di bevanda di ravanello per tre giorni di seguito, non accadde nulla (più tardi, quando iniziano a gonfiarsi le gambe di Charlie, lui seguì il suo istinto invece del libro e bevette mezzo litro di bevanda di ravanello tutti i giorni, una quantità meno macrobiotica. Migliorò.). Irma Paule, che dichiarava di essere stata guarita dalla macrobiotica da un'artrite paralitica cinque anni prima, raccontò a Beth Ann di avere attraversato anche lei un periodo simile. Avrebbe potuto raccontare a Beth Ann alcune altre cose. Avrebbe potuto dirle di Monty Scheier, che le morì di lato a Union City il 18 aprile 1961. O avrebbe potuto raccontarle la storia di Rose Cohen, che morì nell'ospedale di Knickerbocker nell'ottobre 1961, per avvelenamento da sale e malnutrizione, dopo essersi consacrata alla macrobiotica alcuni mesi prima. O avrebbe potuto dirle che Beth Ann

mostrava tutti i sintomi dello scorbuto. Invece, suggerì a Beth Ann di variare la dieta numero 7 con alcune verdure crude.

Era un buon consiglio. Nei suoi libri in inglese, l'appoggio di Ohsawa per la n. 7 è un po' ambiguo – sebbene egli la prescriva per quasi ogni malattia, implica anche che non è un regime per la vita. La sorella di Beth Ann, Wendy, e il cognato Paul Klein, che seguivano entrambi una dieta macrobiotica più liberale, cercarono di dirglielo, e lo stesso fece Charlie. Ma Beth Ann rimase impassibile. Irma diceva che era un codardo e un ipocrita chi aveva paura di "incontrare il profondo cambiamento" che la continua aderenza alla dieta numero 7 comportava. Invece di ampliare la sua dieta, lei digiunò completamente – quattro volte per un totale di quattordici giorni in settembre. Nel corso di ogni digiuno sembrava migliorare, poi gli effetti svanivano una volta finito. La stessa cosa sarebbe accaduta a seguito di ogni periodo di sofferenza particolarmente doloroso. Dalla fine di settembre era costretta a letto, e Charlie si occupava di casa e di cucinare. Non cercò mai davvero di convincere Beth Ann ad abbandonare la dieta, né a vedere un medico, anche se prese ogni tanto l'argomento. A volte il suo desiderio di persistervi era ancora più forte di quello di lei. Anche lui non stava tanto bene. E il sesso non era più neanche una possibilità.

Il 13 ottobre, a sera, Sess e sua moglie andarono a far visita alla figlia a New York. Quando Sess la scorse adagiata su un materasso in un angolo, ansimò e impallidì. Beth Ann era uno scheletro vivente. Le sue gambe non erano più yang; erano pelle e ossa adesso. I suoi occhi, ancora sanpaku, erano incavati nelle orbite. Lei riusciva a malapena a sedersi. Non poteva ormai pesare più di 36 chili.

"Beth Ann," disse Sess, "Stai per morire. Vuoi morire?"

Lentamente, Beth Ann glielo spiegò ancora una volta. "Papà, non ho intenzione di morire. Ho intenzione di stare bene, e quando mi sarò sbarazzata di tutti questi veleni nel mio corpo starò bene per il resto della mia vita".

Le successive dure ore, Sess Wiener usò ogni briciolo della sua capacità oratoria per convincere Beth Ann a vedere un dottore, ma fu tutto inutile. Per Beth Ann, questa era solo un'altra versione delle discussioni che lei e suo padre avevano avuto fin dal suo matrimonio, e da ancora prima. Adesso lei avrebbe potuto mostrargli una volta per tutte che era possibile fare le cose in un altro modo e avere ancora ragione. Non aveva mai capito i valori di suo padre, radicati nel mondo quotidiano che lei aveva superato con grande difficoltà. Il mondo quotidiano non era mai stato un problema per lei, e adesso si sentiva sul punto di conquistare un mondo molto più grande: il mondo interiore. Era arrivata all'antitesi perfetta. Quale miglior modo di porsi contro il materialismo che quello di distruggere la sostanza fondamentale del tuo stesso corpo? Più cresceva la veemenza del padre, più lei diventava irremovibile. Le cose precipitarono, e prima di andarsene la signora Wiener minacciò di uccidere Charlie se avesse lasciato morire la figlia, e Charlie minacciò di chiamare la polizia perché lei lo aveva minacciato di ucciderlo, e Sess aveva sfidato Charlie a farlo, e Beth Ann aveva deciso che non avrebbe mai più rivisto i suoi genitori. Le vibrazioni erano troppe.

Ma Sess Wiener non poteva abbandonare sua figlia. Il giorno dopo si affidò all'aiuto di Paul Klein, che insieme a Charlie convinse Beth Ann a trasferirsi a Clifton dai genitori di Charlie. Lei pose due condizioni: che sotto nessuna circostanza sarebbe stato chiamato un dottore, e che sotto nessuna circostanza sarebbe stato consentito ai genitori di farle visita.

Charlie era sollevato. Da tempo sentiva che sarebbe stato bene per Beth Ann andarsene dalla città, e specialmente da Grand Street, che per entrambi aveva molte connotazioni negative. E sebbene Beth cavillò e si lamentò per l'intero viaggio in ambulanza fino a Clifton, quando vi arrivarono ne fu contenta, e dipinse alcuni acquarelli – in posizione prona, perché non poteva più stare in piedi – del giardino fuori dalla sua finestra. I suoi genitori cercarono di vederla dopo il suo arrivo, ma i Simon mantennero la loro promessa.

Beth Ann manteneva ancora la dieta n. 7, con del sale in più per neutralizzare quel che lei credeva essere un eccesso di yin. Aveva scritto a Ohsawa descrivendo la propria condizione e chiedendogli consiglio. Pochi giorni dopo il suo arrivo a Clifton aveva ricevuto la risposta: "Sei una ragazza coraggiosa; rimani sulla n. 7". Charlie, nel frattempo, fece un'allarmante scoperta: in uno degli innumerevoli libri di Ohsawa in francese, egli avvisa specificamente di non rimanere sulla dieta n. 7 per più di due mesi, se non dietro sua quida personale.

Ma Beth Ann rimase sulla n. 7. Non cercava di meglio. Parlava al telefono quasi ogni giorno con uno dei suoi genitori, ma dichiarava che le loro onde negative stavano ostacolando la sua ripresa. E poteva percepire anche le onde negative di Dorothy Simon, lungo tutta la casa. Scrisse di nuovo a Ohsawa.

Circa due settimane dopo il trasferimento a Clifton, Charlie ricevette un telegramma da Oki, che chiedeva un passaggio dall'Aeroporto Kennedy. Mentre guidava, Charlie ebbe un'improvvisa premonizione che Beth Ann non ce l'avrebbe fatta. Non si era mai sentito così prima. All'aeroporto chiese a Oki, che era famoso come guaritore, di andare a dare un'occhiata a Beth Ann. Oki rispose che difficilmente avrebbe trovato il tempo. Non lo fece.

Due giorni dopo Beth Ann si mise a sedere – non da sola, ma con l'aiuto di Dorothy Simon. Charlie, troppo debole per assisterla, la guardava agonizzare. Era terribile. C'erano sempre state persone che non riuscivano ad "afferrare" Beth Ann, e man mano che lei era andata avanti con la dieta questo lato etereo era diventato più evidente. Anche Charlie non si sentiva più in contatto con lei. Ma adesso guardava il volto di sua moglie ed era certo di ciò che vedeva: orrore, orrore per l'estensione della sua debolezza e orrore per la vastità della volontà che sarebbe stata necessaria per superarla. Quindi l'orrore mutò in rassegnazione, e la premonizione di Charlie ritornò. Nei successivi cinque giorni la sua temperatura oscillò tra i 39 e i 40 gradi centigradi.

La mattina del 9 novembre, Charlie si svegliò con la febbre alta. Nella stanza, il Dr. Simon e sua moglie erano seduti con Beth Ann. Lui non riuscì a capire che cosa non andava e si riaddormentò. Quando si tirò su di nuovo, i suoi genitori non c'erano più, ma Beth Ann gli disse che cosa lei credeva non andasse: si era avvelenata con l'eccesso di sale.

Nonostante la riluttanza di Irma Paule a trattare questi argomenti, quasi ogni macrobiotico aveva sentito la storia del ventiquattrenne di Boston che era morto a seguito di un'overdose di sale con del succo di carota ancora in gola. Charlie chiamò Paul Klein, quindi cercò di aggiustare sua moglie con delle carote. Paul arrivò. Decisero che bisognava chiamare Irma. Paul ritornò a New York a prendere Irma.

Charlie sedeva accanto al letto della moglie. Nella cassetta della posta, quella mattina, c'era un'altra lettera di Ohsawa, che diceva che Beth Ann aveva completamente frainteso la dieta e le consigliava di cominciare tutto daccapo. Le suggeriva in special modo di evitare il sale. Ma tutto ciò che Charlie poteva fare, ora, era darle delle carote. Le alzò la testa e gliene diede un cucchiaio. Uno sbavo arancione le rimase in bocca.

"E' buona", disse. Quindi ripose la testa tra le mani di lui, i suoi occhi divennero molto sanpaku, e morì. Charlie le stava ancora facendo la respirazione bocca a bocca quando arrivò la polizia mezz'ora dopo.».

Charlie Simon in persona racconterà meglio l'epilogo, struggente e beffardo, di questa storia, in un libro⁴:

«Due giorni dopo la fine, passeggiavo lungo la strada, quando notai in terra una busta, in mezzo a un cortile a due case di distanza da quella dei miei genitori. Fu il contrasto che catturò il mio sguardo, il piccolo rettangolo bianco luminoso contro la distesa verde del prato.

Non pensavo che avesse niente a che fare con noi, ma qualcosa mi disse di andare a raccoglierla. Incredibilmente, era indirizzata a lei, dal Giappone, da lui. E non era stata aperta... Perché questa lettera? Di tutte le lettere nel mondo, perché proprio questa era andata persa?... Ma no, non persa. Era nella mia mano – non alla destinazione voluta, ma alla destinazione cui era destinata.

La portai a casa e la aprii, ed ecco ciò che diceva, ciò che ancora dice, ciò che continua sempre a dire: "Ho commesso un terribile sbaglio nel tuo caso. Interrompi la dieta immediatamente. Rileggi i miei libri e ricomincia tutto dall'inizio."».

Scriverà Georges Ohsawa di questa vicenda⁵:

«Mrs. Simon, di 24 anni, una giovane artista americana, innocente come un angelo o un bambino, fu una delle centinaia di migliaia di americani che si lanciarono troppo fanaticamente nella macrobiotica. Le bellissime lettere che mi scrisse per la prima volta, poco prima della sua morte, ci parlano vividamente del suo carattere.

All'inizio di febbraio del 1965, lei iniziò la macrobiotica assieme al marito, e in nove settimane entrambi furono miracolosamente salvati da terribili

_

⁴ Charles Martin Simon, *Speeding through Satori*, 1997

⁵ in *Practical Guide to Far Eastern Macrobiotic Medicine*, George Ohsawa Macrobiotic Foundation, 1976

malattie incurabili, causate dalla cattiva alimentazione e dalle droghe che assumevano da dieci anni; per Mrs. Simon: nevrosi, allergie, disturbi cardiaci; per suo marito: depressione, tubercolosi, indurimento delle arterie, narcosi. Mentre seguivano la macrobiotica, vi aggiunsero diverse diete. E in ottobre lei morì! E' un fatto ben noto che spesso questo tipo di donna-bambina, innocente e pura come una perla bianca, manca di autoriflessione e termina la sua vita tragicamente (...)

Mrs. Simon era una donna innocente, fedele e amabile.

Ma nella sua onestà e semplicità ella mancava di giudizio e di profondità di pensiero, come tutti gli americani. Fatalmente, giunse a una tragica fine perché non aveva alcuna comprensione della teoria, nonostante fosse così entusiasta della pratica.

Il suo caso mostra che "La filosofia senza tecnica è inutile; la tecnica senza filosofia è pericolosa." ».

Non fu l'unico caso, in quegli anni pioneristici della macrobiotica venuta dall'Oriente, di "adepti" morti in circostanze non del tutto chiarite, ma certo il caso di Ann Beth fu il più noto. Sono gli anni in cui copie di *Zen Macrobiotics* (nella foto a lato la prima edizione), bibbia e pietra miliare dello scandalo macrobiotico pubblicata nel 1961, girano in ogni ambiente, con particolare successo tra gli hippies d'America.



Nel frattempo, nella stessa America e in Europa – soprattutto in Francia, dove Ohsawa aveva il suo quartier generale – le guarigioni erano senza numero. I campi estivi organizzati da G.O. presentano regolarmente una quantità di

guarigioni da malattie variamente "incurabili", al punto che presero a essere definiti "campi dei miracoli".

Il primo "campo dei miracoli" si tenne a Chelles, in Francia, nel 1957.

Uno dei molti aneddoti di quel campo lo racconta Françoise Rivière, allieva di G.O. e per molti anni presidente del CIMO (Centre International Macrobiotique Ohsawa) di Parigi:

«Era una bel pomeriggio d'estate alla fine di luglio. I raggi del sole picchiavano, e tutti i partecipanti erano molto assetati. Durante il pomeriggio, George Ohsawa (che la gente iniziava a chiamare "Sensei," che in giapponese significa "Maestro" o "Il grande fratello che cammina innanzi a noi") aveva tenuto una lezione nel delizioso parco del sig. Gardelle. Quando ebbe finito, e tutti ancora lo circondavano, andò improvvisamente verso un giovane di circa diciassette anni, venuto dal Belgio per cercare di curarsi. Stava praticando strettamente la macrobiotica al campo da quasi un mese.

Ho ancora nella mente l'immagine di questo ragazzo obeso barcamenarsi per camminare con le sue stampelle. Era penoso vederlo, soprattutto per la sua giovane età.

Avvicinandosi a lui, Sensei indicò il suo maglione e disse: "Devi togliere tutto. Fa molto caldo qui."

Il giovane mise giù le stampelle e si tolse sia la giacca che il maglione, ma indossava altri abiti sotto. Sensei disse: "Ancora. Togli tutto.".

Remissivo, lui li tolse, lasciando solo una camicia e una canottiera. Allora, Sensei gli disse: "Così è sufficiente."

Guardò poi quel giovane uomo e disse: "Adesso, cammina!"

Questi, esitante, allungò le mani verso le sue grucce, ma Sensei disse: "No, lasciale lì. Forza, cammina!"

Quindi, con ancora più fermezza, ripeté: "Cammina!".

Il ragazzo esitò un momento, e quindi camminò!

Camminò tutto attorno al parco.

Rimasero tutti stupefatti. Personalmente, ne fui sopraffatta. Sentivo qualcosa che non avevo mai provato prima, qualcosa di simile all'emozione che devono aver provato i testimoni dei miracoli di Gesù.

In effetti, mi sentivo come se avessi appena assistito a un miracolo.

Tutta la mia ammirazione e gratitudine andavano al Sensei, che era stato in grado di compiere questo miracolo su una persona che praticava la macrobiotica da neppure un mese.

Non era eccezionale vedere questo ragazzo camminare? Era stato condannato a una vita con le stampelle, a soffrire nella sua miseria. Aveva difficoltà anche a compiere qualunque movimento. Una giovane donna belga, la sig.ra F. de C., badava costantemente a lui. Era dedita a lui, praticamente la sua serva. Che vita patetica, specialmente per qualcuno così giovane! Lui non riusciva a fare niente, né a lavorare né a uscire con i suoi coetanei. Era condannato a soffrire crudelmente e ad affrontare una sicura morte prematura. Che prospettiva! Non sarebbe stato meglio per lui morire piuttosto che vivere un tale inferno?

Ma ora... stava camminando. Camminava sulle proprie gambe, come chiunque altro!»⁶

In quegli anni miracolosi, quella macrobiotica degli estremi – di cui si guariva da mali orribili; di cui si moriva – era figlia di un lungo cammino percorso da Georges Ohsawa, al secolo Nyoti Sakurazawa, nei 50 anni precedenti.

Figlio di una ricca famiglia giapponese ridotta in miseria, Ohsawa si vide morire accanto, da ragazzino, la madre e due fratelli. Egli stesso fu abbandonato dalla medicina ufficiale (che ormai era quella occidentale, entusiasticamente

⁶ Françoise Rivière, *La santé et la macrobiotique*. Ediz. americana: #7 *Diet*, George Ohsawa Macrobiotics Foundation, Chico, California – trad.it. Fabio Procopio – Erewhonians.

accolta nel disprezzo dei sistemi tradizionali) come incurabile, lasciato a sicura morte in quanto affetto da diversi mali, in primis la tubercolosi.

Vagando per un mercatino, Ohsawa si trovò per le mani un libro di Sagen Ishizuka, un medico "alternativo" così famoso che le lettere senza indirizzo intestate al "Dottore Anti-Dottore" venivano automaticamente recapitate a lui!

Ishizuka aveva postulato che la salute dell'uomo poggiasse sul delicato equilibrio sodio-potassio, equilibrio raggiungibile e recuperabile attraverso l'attenta selezione dei cibi. Non era altro che una parcellizzata specifica derivazione teorica dell'equilibro tra lo vin e lo yang.

Ohsawa guarì completamente, e da quel momento si dedicò anima e corpo a studiare le medicine tradizionali di Cina e Giappone e ad elaborare il suo modello teorico-pratico più tardi noto col nome di macrobiotica (dal greco macros = grande e bios = vita).

E' fondamentale comprendere, ai fini della presente esposizione, che la macrobiotica di Georges Ohsawa non contemplava dilemmi irrisolti o mezze misure. Uomo lucido e determinato, Ohsawa non tollerava che si scrollassero le spalle di fronte a sistemi terapeutici che "a volte non funzionano", né che si accettasse la benché minima tesi che non potesse essere comprovata e dimostrabile.

E fu proprio lui la prima cavia di sé stesso e dei suoi postulati.

Un notevolissimo episodio biografico è la visita di G.O. al dr. Albert Schweitzer, celebratissimo medico missionario e pensatore pacifista, che Ohsawa si illuse di poter convincere della superiorità del proprio metodo.

La storia è raccontata nello splendido *Le Cancer et la Philosophie* d'Extrême-Orient⁷. Ohsawa e la moglie saranno ospiti del dr. Schweitzer nei pressi del suo ospedale di Lambaréné, nel Gabon.

⁷ Georges Ohsawa, Le Cancer et la Philosophie d'Extrême-Orient, Parigi 1964

Lì G.O. rifiuta di indossare le protezioni degli occidentali: «I bianchi sono protetti da elmi tropicali, scarpe e calze (alcune paia del tipo doppio-strato) impregnate di iodoformio (un composto antisettico-disinfettante allo iodio), e prendono anche delle compresse. Tutti mi rimproverano perché cammino scalzo, non indosso l'elmetto e rifiuto le pillole. Ma non posso andare in giro protetto come i bianchi mentre milioni di africani sono scalzi e a capo scoperto.»⁸

A seguito di questa decisione, e dell'aver condiviso gli occidentalissimi pasti dei missionari, il nostro contrae le *ulcere tropicali*, terribile malattia allora mortale. Vale la pena riportare un estratto del diario di G.O. di quei giorni⁹:

«Nel corso del secondo mese le mie condizioni generali peggiorarono (...)
Sono infine assalito simultaneamente da filaria, acari autunnali e spirochete delle ulcere tropicali, che sono mille volte più terribili della lebbra. Il parassita della filaria mi attacca la testa, facendola gonfiare e deformare. Stranamente, non ne risulta nessun dolore. Ma gli acari mi si insediano sotto le unghie e depongono centinaia di uova, causando ferite molto dolorose.

Gli spirochete penetrano nella mia pelle ovunque, dando origine a diversi tumori di oltre 2 cm che crescono fino ad arrivare alla dimensione di 30 cm in lunghezza e quasi 2,5 cm in profondità. I tumori sono pieni di un liquido nero-violaceo. Quando vengono incisi, rivelano cavità assai profonde, che a volte lasciano intravedere il bianco delle ossa. Dalle cavità fuoriescono sangue, pus e liquido offensivi, ripugnanti. La stanza è invasa da un odore nauseabondo. Il dolore è insopportabile. In quattro o cinque settimane sopraggiungerà la morte, il corpo ridotto a una massa di piaghe. Con la lebbra si può a volte sopravvivere per venti o anche trent'anni e non c'è dolore. Ma con le ulcere tropicali la realtà della malattia supera ogni descrizione.

23

_

⁸ George Ohsawa, *Macrobiotics – The Way of Healing –* versione americana di *Le Cancer et la Philosophie d'Extrême-Orient*, GOMF. Trad.it. di Fabio Procopio - Erewhonians, pagg. 11 e segg. ⁹ *ibid*.

5 gennaio 1955: Sono attaccato dagli acari al mignolo del piede sinistro. È molto doloroso. Continuo a lavorare giorno e notte.

11 gennaio: Il dolore aumenta ancora e diviene insopportabile. (...) Lascio il mio lavoro e mi sdraio, come vuole Jotsuna¹⁰. (...) A letto il dolore aumenta. Il collo, le mani, le gambe, sono morsi da crampi. Potrebbe essere tetano? Tre pomeriggi prima, mentre gli altri riposavano, ho ripulito il fango dietro la cucina. Era molto sporco. Poi, sempre a piedi nudi, ho pulito il giardino. Può trattarsi di tetano?

Il mignolo è diventato il doppio delle sue dimensioni normali ed è violaceo. Il dolore aumenta e diviene sempre più intenso. Devo incidere il dito, ma con che cosa? Devo chiedere al dr. P. di operare?

Ma l'ospedale è lontano. Jotsuna non può arrivare fin lì da sola. È passata la mezzanotte. Nessuno può portarla in canoa adesso, risalendo le correnti del fiume. Devo attendere fino alla mattina?

Troppo tempo! E poi: cosa posso fare domattina?

Oh, com'è doloroso! Per più di quattro ore mi rigiro nel letto. Non riesco a rimanere immobile nemmeno per un istante. Divento pazzo! (...)

12 gennaio: Mi sveglio alle 2. Non sento dolore. Il tetano è scomparso? Salto giù dal letto per recuperare il ritardo sul mio lavoro. Ma non riesco a camminare senza avvertire dolore.

Alle 6 Jotsuna si sveglia ed è stupita di vedermi allo scrittoio.

Nessuno di noi immaginava ancora che il dolore del giorno prima non era altro che il preludio alla terribile insorgenza delle ulcere tropicali.

(...) Esamino il dito che mi aveva così tanto tormentato ieri. Jotsuna mi supplica di non toccarlo. È triplicato in dimensioni ed è teso come un pallone. Lo pungo con un ago. Ne fuoriesce un liquido sporco, dandomi

24

 $^{^{10}}$ La moglie di Georges Ohsawa, Lima. Jotsuna ("Luna") è il nome con cui veniva chiamata negli anni trascorsi in India.

sollievo. Ma non riesco ugualmente a stare in piedi e a camminare. Il peso del mio corpo espande i capillari, gonfi, della gamba destra al punto che li percepisco come sul punto di scoppiare. (...)

13 gennaio: Appaiono una dozzina di nuovi tumori simili a palloni. Io li foro, li cospargo di sale e li strofino. È molto doloroso. Sul vecchio tumore è cresciuto un foruncolo. Lo rimuovo, esponendo una cavità.

È una malattia tipica di questa regione? I sintomi sono misteriosi, e per me sconosciuti.

Rimane ancora una grande mole di lavoro da fare. Ho molta fretta. Devo finire questa sera e passare la notte a rileggere il manoscritto per darlo domattina presto al dr. Schweitzer come dono di compleanno.

Dalle 9 a mezzogiorno e dalle 2 alle 5 del pomeriggio devo occuparmi come al solito dei pazienti neri. Lavoro freneticamente.

(...)

15 gennaio: Chiedo a uno studente nero della scuola della missione di portare il mio libro, La Filosofia della Medicina dell'Estremo Oriente, al dr. Schweitzer.

Ho terminato la mia fatica di 90 giorni.

Il tempo passa. Ogni giorno, nuovi tumori. Le dita di entrambi i piedi sono ingrossate. Piedi, gambe, braccia e mani sono ricoperte di foruncoli e tumori. La stanza è biliosa, c'è un fetore nauseabondo.

(...)

Stupore! È incredibile! Scopro di essere affetto dalle ulcere tropicali! Morirò nel giro di poche settimane! Una settimana è già trascorsa...

(...)

Seconda settimana: La mia condizione peggiora penosamente.

Terza settimana . . .

Quarta settimana: Il mio corpo è divorato dal dolore. Non riesco più a dormire, né posso occuparmi dei pazienti..

Camminare mi è impossibile. Sono ormai un passo dalla fossa, ridotto a un organismo rosicchiato, scavato e deformato da germi invisibili. Il mio corpo è un ammasso di carne marcia, pus che cola e sangue, ed emana un orrendo odore malsano. Le unghie delle dita dei piedi sono tutte cadute.

28 gennaio: Verso la mezzanotte un grosso ratto mi rosicchia il piede, ghiotto boccone costituito da un grosso pezzo di carne in disfacimento.

È giunta l'ora di salvarmi. Altrimenti, i ratti mi divoreranno le gambe, e i serpenti e i boa verranno a inghiottire quel che resta. Riesco a sentirli, la notte.

Non devo morire! Ho milioni e milioni di fratelli e sorelle di colore da salvare!»

Da lì la guarigione, straordinaria e miracolosa, in una manciata di giorni, conquistata dal padre della macrobiotica col consueto uso sapiente dello yang: sale, riso integrale, assenza di liquidi. L'acclamatissimo dottor Schweizer, generoso medico e grande sostenitore del rispetto per tutte le creature che però "uccideva ogni giorno miliardi di microbi e scaricava i rifiuti delle sue procedure chirurgiche nel sacro fiume Ogooue", naturalmente non capì, e G.O. e Signora furono calorosamente invitati ad andarsene.

Questo era George Ohsawa, pensatore senza compromessi né fratture tra la teoria e l'azione. Il suo totem era il Principio Unico dello Yin e dello Yang: impossibile rinunciarvi, impossibile credere che potesse fallire.

Capitolo 2

Yin, Yang e nulla più

In principio fu il leggendario Fu-Hi, nato sulle sponde del Fiume Giallo, che tremila anni orsono per primo osservò il costante inesorabile alternarsi del giorno e della notte, del freddo e del caldo, della luce e delle tenebre. Meditò e vi riconobbe le energie primordiali dello Yin e dello Yang.

Da qui nacque l'I:Ching, probabilmente il testo più corrotto del mondo dalle superstizioni dei secoli, eppure ancora denso di una visione e di una cosmologia altissime.

All'età di 197 anni Fu-Hi morì.

In un'altra epoca senza tempo fu il dono alla terra di Lao Tzu, il grande filosofo taoista.

Lao-Tzu avrebbe portato nella tomba la sua conoscenza se non fosse che a un certo punto, avvilito dalla degenerazione della società del tempo, decise di oltrepassare i confini del mondo (i confini del Tibet), dove una guardia di nome Yin Xi lo fece passare a condizione che egli mettesse per iscritto il suo sapere.

Così nacque quell'incomparabile gioiello di letteratura fondamentale che prende il nome di Tao-Te Ching, malamente traducibile come "Il Libro della Via e della Virtù".

Chi era davvero Lao-Tzu? Un drago certamente. Parola di Confucio, che in un leggendario incontro col Maestro sentì liquidare la propria estetica filosofia con le parole: "Ciò di cui tu parli sono solo parole lasciateci da persone le cui ossa sono ormai polvere..."¹¹.

Confucio ne concluse giustamente: "Gli uccelli volano, i pesci nuotano e gli animali corrono sulla terra. Ciò che corre può essere catturato da una trappola, ciò che nuota da una rete, ciò che vola può essere abbattuto da una freccia. Ma non so come si possa catturare un drago, che sale al cielo sul vento e sulle nubi. Oggi ho incontrato Lao Tzu, che è simile a un drago."

Il Tao Te Ching è IL libro dello Yin e dello Yang, assieme a poco altro, assieme al Chuang Tzu, all'I:Ching – almeno nella sua parte cosmologica.

Cosa dice il Tao Te Ching?

che "Perciò quando il Tao va perduto, appare la virtù;
quando la virtù va perduta, appare l'umanità;
quando l'umanità va perduta, appare la morale;
quando la morale va perduta, appare il rituale.

Il rituale è solo un guscio esteriore della sincerità
e l'inizio del disordine."

che "Uno ha prodotto due
due hanno prodotto tre
tre hanno prodotto i diecimila esseri."

o anche che "Il non-essere dà origine all'unità.
L'unità dà origine allo yin e allo yang.
Lo yin e lo yang danno origine
al cielo, alla terra e agli esseri."

che "Il cielo, la terra e gli esseri danno origine

Quindi ogni cosa esistente

a tutto ciò che esiste.

1

¹¹ povero Confucio!

povero Confucio!

porta in sè lo yin e lo yang,
e raggiunge l'armonia
mescolando questi due soffi vitali. "

Dunque c'è l'Uno, l'origine, il tutto indifferenziato, che opera nella manifestazione esprimendosi per mezzo di due forze opposte e complementari: lo Yang centripeto e lo Yin centrifugo.

Dal continuo intersecarsi, ricombinarsi e differenziarsi di queste due forze fondamentali si generano tutte le cose. La manifestazione è, quindi, in certa misura, una inevitabile corruzione, implicita nella differenziazione.

Ecco perché "chi è sulla vita del ritorno conosce il Tao" 13.

La purezza del messaggio taoista non impiegò molto tempo per smarrirsi, e la stessa Medicina Tradizionale Cinese ne è testimone, con le sue compilazioni di rimedi per la lunga vita, di serpenti, di pozioni, di simboli di ogni sorta incomprensibilmente associati con lo Yin e lo Yang.

Georges Ohsawa ha il merito straordinario, ben lungi dall'essergli riconosciuto, di avere sfrondato Yin e Yang dalle migliaia di attribuzioni contingenti e casuali, di averli cancellati dal vocabolario dei sostantivi esotici per riportarli alla loro dimensione fondamentale, al loro significato primo.

Il *Principio Unico* o *Principio Unificante dello Yin e dello Yang,* con i suoi Dodici teoremi, è la dimenticata fatica di Ohsawa e il suo regalo al mondo, frutto di una ricerca di molti decenni e di una mente brillante e acuta.

Eccoli, i teoremi del Principio Unico, preceduti dall'esposizione dei Sette principi dell'Ordine dell'Universo:

-

¹³ Tsan-tung-chi - La triplice unità

- I. **L'Ordine dell'Universo**: Sette principi dinamici universali che descrivono il mondo relativo e le sue relazioni con l'Infinito Universo (Unità).
 - 1) Tutti i fenomeni visibili e invisibili sono manifestazioni dell'Unità.
 - 2) Tutti i fenomeni visibili e invisibili sono diversi gli uni dagli altri.
 - 3) Tutti i fenomeni visibili e invisibili sono in costante mutamento.
 - 4) Tutti i fenomeni visibili e invisibili hanno un inizio e una fine.
 - 5) Tutti i fenomeni visibili e invisibili hanno un diritto e un rovescio.
 - 6) Più grande il diritto, più grande il rovescio.
 - 7) Tutti gli antagonismi sono complementari.
- II. **Il Principio Unificante**: Dodici teoremi dinamici universali che descrivono la creazione e il funzionamento del mondo relativo.
 - (1) L'Unità (infinita espansione) si manifesta continuamente, in ogni luogo e momento, come divisioni di sè stessa che creano due forze: centrifugalità (espansività) e centripetalità (contrattività).
 - (2) Definiamo centrifugalità "Yin" e centripetalità "Yang".
 - (3) Yin e Yang mutano costantemente l'uno nell'altro.
 - (4) All'estremo dello sviluppo, Yin produce o diventa Yang e Yang produce o diventa Yin.
 - (5) Yin attrae Yang e Yang attrae Yin.
 - (6) La forza di attrazione tra Yin e Yang è maggiore quando la differenza tra essi è maggiore, e minore quando è minore.
 - (7) Yin respinge Yin e Yang respinge Yang.
 - (8) La forza di repulsione tra Yin e Yang è minore quando la differenza tra essi è più grande, e maggiore quando è più piccola.
 - (9) Yin e Yang, combinati in un'infinita varietà di proporzioni, producono l'energia e tutti gli altri fenomeni visibili e invisibili.
 - (10) Nessun fenomeno è solo yin o solo yang; tutti i fenomeni sono composti sia di Yin che di Yang.

- (11) Nessun fenomeno è bilanciato; tutti i fenomeni sono composti di ineguali proporzioni di Yin e Yang.
- (12) Tutti i fenomeni sono yang al centro e yin in superficie.

«Il Principio Unificante di Yin e Yang», scrive G.O.¹⁴, «non è altro che la legge del Mutamento, base delle grandi religioni dell'uomo. La vediamo all'opera ogni giorno delle nostre vite, ma ne siamo spesso inconsapevoli. La notte diventa giorno. La malattia diventa salute. L'ignoranza diviene saggezza... E viceversa. Se lo Yin non diventasse Yang, allora cosa farebbe? Se gli scolari fossero già istruiti, come gli si potrebbe insegnare? Tale è il meccanismo della Giustizia Assoluta: la legge yin-yang, che governa tutti i fenomeni, visibili e invisibili.»

L'utilità dei principi e dei teoremi dinamici formulati da Ohsawa in terapeutica è importantissima, e spiega il perché delle guarigioni macrobiotiche, così come dei fallimenti.

Lo Yin e lo Yang di G.O, hanno criticamente osservato in molti, differisce dallo Yin e dallo Yang della tradizione, quanto a molti riferimenti simbolici. Ad esempio la terra, tradizionalmente associata allo Yin, per questo maestro è Yang. Questa frequente critica rivela l'ignoranza degli scritti di Ohsawa, il quale invece bene spiega il punto¹⁵:

«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.

¹⁴ Macrobiotica - La via della quarigione, cit.

¹⁵ George Ohsawa, *La Philosophie de la Médecine d'Extrême-Orient (1956*). Ediz. americana: *Philosophy Of Oriental Medicine*, George Ohsawa Macrobiotics Foundation, Chico, California – trad.it. Fabio Procopio - Erewhonians

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. (...).»

Ohsawa risalì dunque, con un'operazione che potremmo quasi definire archeologica, all'originaria esplicazione delle due forze, descrivendone la radice fondamentale. Ciò ha consentito di trovarsi in mano quella che egli definiva una vera e propria bussola, capace di far riconoscere la natura Yin o Yang di tutti i fenomeni immediatamente:

«"Uno produce due, e due produce tre", dice Lao Tzu. Il "tre" delle sue parole rappresenta tutto ciò che esiste in questo mondo relativo (dopo che l'Unità si divide, creando la polarità duale: Yin e Yang). Le divisioni successive producono continuamente un'infinita varietà di fenomeni. Quando una forza ne incontra un'altra (Yin e Yang si incontrano), si formano spirali, producendo così ancora più fenomeni. Questo processo si ripete senza sosta, ovunque, costantemente.

Yin è la centrifugalità: la forza di espansione, dilatazione e diffusione. Yang è la centripetalità: la forza di contrazione, restringimento e coesione. Lo Yang genera il calore, la luce, la radiazione infrarossa, l'attività, la secchezza, la densità, la durezza. Lo Yin produce il freddo, l'oscurità, la radiazione ultravioletta, la passività, l'umidità, la leggerezza e la morbidezza.

Dire che qualcosa è "yang" significa che il suo Yang (forza centripeta) eccede il suo Yin (forza centrifuga), ed è vero il contrario quando parliamo di qualcosa come "yin". Ad esempio, a confronto della donna, l'uomo è più attivo, compatto e duro. Il suo corpo è in realtà meno elastico rispetto a quello di una donna. Inoltre la percentuale di globuli rossi nel suo sangue è più elevata. Questi fattori (assieme a molti altri) sono tutti indicativi del fatto che lo Yang (forza centripeta) è maggiore negli uomini che nelle donne.»¹⁶

Cosa avvenne dopo la morte di Ohsawa, avvenuta nel 1966?

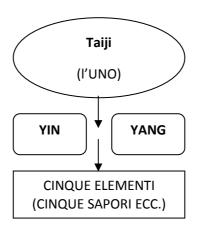
I sette principi e i dodici teoremi furono dapprima ritoccati¹⁷ e in seguito abbandonati.

Yin e Yang, inoltre, non bastarono più. Furono reintrodotti i "cinque sapori" della medicina tradizionale cinese, legati ai cinque elementi.

¹⁶ ibid.

¹⁷ Michio Kushi modificò in particolare il settimo principio per farlo "combaciare" con le esperienze terapeutiche: "Grande yin attrae piccolo yin. Grande yang attrae piccolo yang". La tesi contraddice palesemente la dinamica della relazione di forze, perché contraddice il principio di complementarietà.

Il seguente diagramma illustra perché si trattò di una operazione non necessaria e anzi di un marcato passo indietro:



Proseguendo sulla strada della differenziazione si giunge alle mille terapeutiche fino all'analiticismo ma anche alle superstizioni delle medicine d'Oriente e d'Occidente.

E' per questo motivo che in tutte le sue opere George Ohsawa ribadisce costantemente la semplicità della "bussola" macrobiotica: Yin, Yang e nulla più.

Capitolo 3

La corruzione: Michio Kushi e il movimento macrobiotico degli anni '70 e '80

Georges Ohsawa muore nel suo letto per un attacco cardiaco – forse dovuto a filariasi contratte al tempo delle ulcere tropicali e rimaste silenti, ridestate forse da azzardati esperimenti mirati a elaborare la formula di una "birra macrobiotica" - nel 1966.

Il testimone passa ai suoi discepoli, mandati ai quattro angoli del mondo per diffondere il messaggio macrobiotico. I più noti saranno: Michio Kushi a Boston, Herman Aihara in California, Flavio Zanatta e Tomio Kikuchi in Sudamerica.

L'insegnamento originario di Georges Ohsawa sopravvisse una decina d'anni. Venne quindi gradatamente corrotto o rimpiazzato via via fino a costruire una macrobiotica popolare che raggiunse il suo culmine di diffusione nei primi anni '80 per poi vedere gradatamente affievolirsi la sua spinta propulsiva e ridursi a salutismo new-age, mescolato a centinaia d'altri, e costretta a rincorrersi in tondo, soppiantata da movimenti che pure essa aveva generato (il movimento vegan, per esempio) ma che hanno dimostrato maggiore lungimiranza.

L'artefice primo di questa devastazione risponde al nome di Michio Kushi. A dispetto del livello medio-basso dei loro contenuti, e della superficialità della trattazione filosofica (lontana anni luce dallo spessore delle opere di G.O.), i manuali di Kushi hanno fatto il giro del mondo, mandando in out of print i testi di Ohsawa e assieme ad essi la sua macrobiotica.

Northrop.

¹⁸ Alcuni di questi "esperimenti" di G.O., che come abbiamo visto nell'episodio di Lambaréné

riteneva che il miglior modo per conoscere l'Ordine dell'Universo fosse violarlo, sono celebri. Citiamo qui i 45 giorni consecutivi di completa privazione di sonno, grazie a una dieta molto yang, per portare a termine l'ostica traduzione in giapponese di The Meeting of East and West di F. S. C.

La nuova macrobiotica di Kushi cerca di proporsi come una scelta non solo salutare, ma appetibile (molto ampliata la gamma di alimenti), saldamente agganciata alla teoria dei cinque sapori e molto orientata commercialmente¹⁹.

Un tratto distintivo della pratica macrobiotica di Ohsawa (potremmo dire: il segno distintivo di ogni autentico maestro) era il rifiuto ad elargire consulti a pagamento. Non che non accettasse nulla in cambio, ma non riteneva che la conquista della salute potesse avere un prezzo definito e concordato. Inoltre, l'ingratitudine (come l'egoismo, come lo sterile lamento) è per Ohsawa di per sé segno di malattia, e in particolare della malattia fondamentale che lui definisce l'*Arroganza*.

Riporto in proposito una mirabile pagina da uno dei suoi testi più straordinari²⁰:

«Durante la mia permanenza mi sono preso cura di centinaia di persone malate che erano state dichiarate incurabili dalla medicina moderna. Queste persone si erano sottoposte a lunghi anni di terapie e avevano speso molto denaro. Questo sforzo mi è costato migliaia di ore di tempo e ha richiesto un'infinita responsabilità. Tuttavia, ho offerto i miei servigi con grande piacere e gratitudine.

E' un grande onore per un forestiero essere richiesto per un consulto quando c'è sofferenza e forse una vita in gioco. Molte di queste persone

questa operazione.

Erewhonians

36

¹⁹ Forse il culmine di questo mercimonio macrobiotico può individuarsi nella formulazione da parte del "tardo" Michio Kushi (o più probabilmente nel suo semplice metterci la faccia) di un prebiotico per conto di una società commerciale. "Il Dr. Kushi", recita la pagina promozionale del superfood (https://whyfermena.wordpress.com/), "ha scoperto che aggiungendo Fermena alla nostra dieta abituale, si possono ottneere gli stessi benefici della macrobiotica senza adottare uno stile di vita completamente macrobiotico". Afferma Kushi: "Se Fermena viene incorporato nei pasti quotidiani, chiunque può iniziare a migliorare le proprie abitudini alimentari senza dover comprendere i difficili concetti della dieta macrobiotica". Il video promozionale reperibile all'indirizzo https://www.youtube.com/watch?v=qIYJWfQO-l8 completa l'infelice quadretto di

²⁰ Georges Ohsawa, *Jack et Mme Mitie en Occident* (1956), Ediz. americana: *Jack and Mitie in The West*, George Ohsawa Macrobiotics Foundation, Chico, California – trad.it. Fabio Procopio -

hanno semplicemente detto "grazie" alla fine del consulto. Mi piacerebbe aver detto a mia volta "grazie tantissimo".

Stranamente, alcuni di loro hanno chiesto: "Quanto le devo?". Questa espressione ha avuto su di me un impatto triste e spiacevole; ho percepito una diplomatica cordialità che suonava meccanica, effimera e molto superficiale.

Come alcuni di voi forse sanno, il mio consulto è completamente creativo. Ha inizio con una diagnosi fisica, mentale e spirituale che eseguo in un batter d'occhio. Essa è troppo semplice per coloro che sono abituati ai complicati metodi di diagnosi occidentale. E' così semplice che ho capito di dovere apparire più solenne, e così esamino le mani



alla maniera di coloro che leggono il palmo della mano.

Come ho detto, ciò si fa in un battito di ciglia. Vedo negli occhi e nel volto lo squilibro attuale, la vita precedente, la vita futura, e il pericolo che si sta avvicinando. La parte che richiede più tempo è l'ascolto delle lunghe storie di sofferenza, scontento ed egoismo. Poi devo illustrare la selezione, la preparazione e l'appropriato consumo di cibo bilanciato. Tutto questo richiede almeno un'ora.

Così il mio consulto è una lezione su misura di filosofia dialettica e della sua applicazione pratica per una persona del tutto estranea a medicina, nutrizione, biochimica e filosofia estremorientale. Com'è difficile e pericoloso! Perché? Perché, soprattutto, le persone malate sono egoiste. Essendo il loro giudizio molto basso, il loro punto di vista è sempre esclusivo e ribelle. Sono semplicistiche, credulone, sentimentali e ingorde. Spesso sono meschine e scettiche. Inoltre, molte non hanno buoni ricordi e non riescono a concentrarsi. Tutto ciò deriva da una comprensione superficiale

che è la vera causa della loro infelicità. Devo compiere grandi sforzi per aiutarle a comprendere questa causa fondamentale.

Si tratta di una prova estremamente difficile e delicata, specialmente per uno che si esprime in un linguaggio straniero. Se questa comunicazione è povera, ciò può significare la differenza tra la vita e la morte.

Io mi impegno con tutto il cuore per salvare queste anime condannate come incurabili e abbandonate a morire, naufragate negli abissi della sofferenza. E loro mi domandano: "Quanto?", come se fossi un tassista. Che villania! Che bizzarra mentalità! Quale incomprensione!

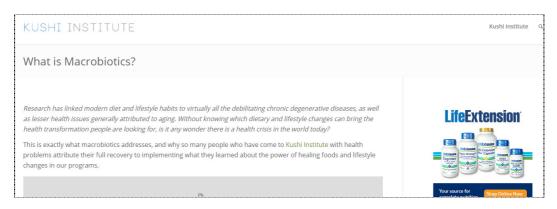
Vorrei rispondere loro: "Quanto vale la tua vita per te?"»

Michio Kushi aveva un'idea diversa. Anzitutto si stabilisce il principio che per apprendere la cucina macrobiotica occorre frequentare un corso di cucina macrobiotica²¹. Fortunatamente, i centri macrobiotici che fanno capo al Kushi Institute, sparsi in giro per il mondo, di questi corsi (a pagamento) ne organizzano molti e ovunque.

Inoltre, quel che è peggio, viene istituita la figura del *counselor macrobiotico*, esperto nell'applicazione pratica della teoria macrobiotica a fini curativi. Il counselor riceve una formazione specifica presso un Kushi Institute al costo di migliaia di dollari, ed è autorizzato a occuparsi di casi semplici e impossibili con compensi spesso nell'ordine delle centinaia di dollari. Per ragioni di spazio risparmio qui di citare l'aneddotica sui guasti e le morti – non tragicamente eroiche come quelle della macrobiotica degli inizi, ma morti per consunzione, per folli attese di miglioramenti che *dovevano* arrivare – generati dall'invenzione dei counselor²².

²¹ Scrive G.O. in Zen Macrobiotics: "All'inizio, ignorando tutto circa la cucina macrobiotica, i vostri piatti non saranno succulenti, ma non ha importanza: se non lo sono, mangerete di meno, con grande vantaggio del vostro stomaco e dei vostri intestini, che sono certamente più o meno affaticati. Di modo che meriterete ugualmente le mie felicitazioni."

²²Una storia rappresentativa di quanto esposto è reperibile qui: http://skepsis.nl/macrobiotics/



[Pubblicità di integratori acquistabili online dalla pagina web del Kushi Institute]

Oltre al problema morale, c'è n'è uno per così dire filosofico molto più fondamentale. Con i counselor di Kushi la macrobiotica cessa di essere la chiave per il ritorno dell'uomo a una condizione naturale, alla "salute perfetta" implicita nell'Ordine dell'Universo, e diventa lo strumento di un'elargizione – a pagamento – di salute, dove non è veramente richiesto di comprendere, perché qualcun altro sa al posto tuo. Ma la macrobiotica vera consiste, dice Ohsawa, nel recupero del Giudizio Supremo, quel che gli altri animali possiedono sotto il nome di istinto, ciò che consente il mantenimento e il recupero della salute; giudizio che ciascuno deve poter recuperare per sé, con la propria applicazione e col costante disimparare.

"I give you the key. Now open the door!". "Io ti ho dato la chiave. Adesso apri la porta!", scriveva Ohsawa in una lettera a un allievo. Ecco: nell'era Kushi la chiave ritorna al sacerdote, e un balzo indietro si compie.

Ma, se possibile, avviene qualcosa di ancora peggiore, che più qui interessa. La drastica bellezza, l'inesorabile efficacia della cura macrobiotica si perde, diluita nei meandri dei cinque sapori, di sempre più improbabili dessert macrobiotici, di trattamenti "energetici" sempre più chiamati a corroborare una terapeutica alimentare inefficace e affidata, a volte, a mani avide e ottuse.

Possiamo ben esemplificare questo punto esaminando l'approccio del maestro e del discepolo alla cura di un male estremamente Yin come la leucemia. E' una delle condizioni più Yin che si possano concepire (il sangue, i

globuli rossi sono Yang); è quindi evidente che per affrontarla occorre tirare vigorosamente il freno a mano.

Un passo in un libro dello stesso Ohsawa è un'eccellente illustrazione sia del suo orientamento sia dell'eclettismo metodologico che lo contraddistingueva:

«Così Mr. Jack diede inizio alla cura 'magica'.

"Madame, lei sarà guarita, glielo posso assicurare. Preferisce una cura lenta, che richiede un anno, o una cura più rapida – di tre mesi o anche di uno?"

"Vorrei guarire il più velocemente possibile, a qualunque costo."

"Bene, allora dovrà osservare molto strettamente il regime che le detterò."

"Va bene. Lo farò."

(...)

Tre settimane più tardi, la sig.na A., la giovane donna di Nancy, scrisse all'erewhoniano questa lettera:

Boismont, 17 ottobre 1956

Caro professore,

come da lei richiesto nel nostro incontro a Nancy alla fine di settembre, la informo prontamente sui risultati delle prime tre settimane trascorse seguendo il regime da lei raccomandato. Questo è consistito in cereali e verdure con soppressione di tutti i liquidi, eccetto un risciacquo della bocca una o due volte al giorno senza inghiottire. Mi sono abituata bene a questa dieta, la cui parte più dura è stata l'eliminazione dei liquidi. Sono giunta al punto di urinare solo due o tre volte al giorno e andare regolarmente di corpo una volta ogni mattina. Sto continuando questo regime, e aspetto ogni nuovo suggerimento che vorrà darmi.

Grazie anticipatamente, distinti saluti,

E.A. (firma)»

Dalla lettera si appalesa la natura rigorosa o "estrema" del regime prescrittole da Ohsawa. Non potrebbe essere altrimenti, trovandosi di fronte a una malattia a sua volta estrema, una vera e propria invasione dello Yin. Nel suo famigerato *Zen Macrobiotics*²³, G.O. prescrive in merito alla leucemia: «Questa malattia è guarita in 10 giorni se avete ben compreso la filosofia e la medicina dell'Estremo Oriente e se saprete preparare dei pasti macrobiotici. Specifico: grano saraceno, gomasio, tekka. Bere il meno possibile.». Difficile immaginare qualcosa di più macrobioticamente curativo.

E' nient'altro che la famigerata dieta n. 7, di cui parleremo più avanti.

Come affronterebbe in chiave macrobiotica questo male un *counselor* di scuola Kushi? Lo leggiamo nel libro *Macrobiotic Medicine*²⁴; il regime è valido per tutti i cancri Yin²⁵. Mettiamo direttamente a confronto lo schema suggerito da Kushi con l'equivalente di Ohsawa:

alimento	KUSHI	OHSAWA	
	% sull'assunzione	% sull'assunzione	
	quotidiana di cibo	quotidiana di cibo	
Cereali	50-70%	100%	
Gomasio ²⁶	1:8 - 1:10	1:4	
Minestre	sapide	no	
Legumi	azuki, ceci, lenticchie	no	
Verdure	ben cotte, leggermente	no	
	salate		
Bevande	tè bancha o Mu, caffè di	idem; bere il meno	
	cereali	possibile	
Insalate	niente o occasionalmente,	no	
	bollite		

2

²³ George Ohsawa, *Zen Macrobiotics* (1961) – Ed. it. *La dieta macrobiotica o l'arte del ringiovanimento e della longevità*, ediz. Astrolabio.

²⁴ Michio Kushi, *La medicina macrobiotica*, ediz Mediterranee

La divisione in cancri Yin e cancri Yang venne elaborata da Kushi. All'inizio dei suoi studi, come si rileva in *Le Principe Unique de la Philosophie et de la Science d'Extrême-Orient* (1931), anche Georges Ohsawa poneva una simile distinzione. Nell'evoluzione successiva del suo pensiero la superò, nella considerazione che il cancro è per sua natura (espansiva e proliferativa) una malattia eminentemente Yin.

²⁶ Il *gomasio* è un condimento curativo ottenuto macinando dei semi di sesamo tostati assieme a del sale marino. Il rapporto indicato è per parti di sale per parti di sesamo: maggiore la forbice, più Yin il gomasio ottenuto.

Chi ha un po' di dimestichezza con le basi della macrobiotica noterà immediatamente la natura drasticamente Yang (preponderanza assoluta del cereale integrale e del sale, liquidi al minimo) del regime curativo di Ohsawa al confronto del regime proposto da Kushi, che è marcatamente più Yin, visto che dal 50% al 30% dell'assunzione complessiva di cibo è formata da verdure (Yin), legumi (Yin) e minestre (Yin).

Saltiamo un po' bruscamente alla cruda e inevitabile conclusione di questo confronto: a rigore di teoria invologica applicata alla macrobiotica, un malato di leucemia che segue le indicazioni di Kushi non può guarire.

Corollario: è legittimo chiedersi quanta sofferenza e morte non ha risparmiato la diffusione della "nuova" macrobiotica kushiana.

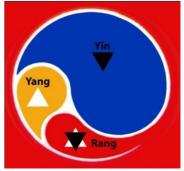
Secondo corollario: la macrobiotica è "passata di moda" anche perché inefficace.

Ma, Kushi a parte, cosa ne è stato degli altri eredi degli insegnamenti ohsawiani?

Alcuni sono passati senza lasciare traccia. Tomio Kikuchi si è insediato in Portogallo, dove ha smentito ancora più clamorosamente il maestro, e migliaia di anni di sintesi simbolica delle forze primordiali, elaborando la

dottrina dello Yin, dello Yang, e del Rang, come forza terza e complementare alle due.

E' una tesi difficilmente sostenibile, e che apre la porta a un'infinità di problemi interpretativi e applicativi. Vista la trascurabile diffusione delle idee di Kikuchi, limitate al solo Portogallo, possiamo sorvolare.



Il gruppo che ha avuto più rilevanza nella macrobiotica post-Ohsawa, dopo quello di Boston, è quello che fa capo a Herman Aihara, in California. Il primo, non secondario, elemento di distinzione rispetto alla scuola Kushi è che Aihara non ha battuto strade smaccatamente commerciali, né ha formato counselor che potessero batterle.

Il secondo elemento di distinzione è una maggiore fedeltà all'insegnamento di G.O.

In realtà però più che di fedeltà si dovrebbe parlare di affezionamento, perché a ben vedere Aihara ha sì sempre mantenuto vivo il riferimento a Ohsawa (laddove Kushi ha teso nel corso del tempo a presentarsi come un maestro o un continuatore anziché come un discepolo) come saldo punto fermo della macrobiotica, però nei fatti ha anch'egli modificato teoria e pratica di questa filosofia.

In primo luogo, e più importante, la mitica dieta n. 7 di Ohsawa è scomparsa anche dalla divulgazione di Aihara. Non perché, come Kushi, avesse un suo Verbo da sostituire all'originario, ma per paura. Paura che non fosse praticata correttamente, paura che venisse praticata troppo a lungo, paura di morti, settarismi e malnutrizioni.

La macrobiotica divulgata da Chico, California, è una disciplina un po' moscia, che ha cercato di mantenere il fondo ideale delle origini ma ha perso lo slancio "salvifico" del fondatore.

Dopo la scomparsa di Herman Aihara nel 1998, la *George Ohsawa Macrobiotic Foundation* ha rapidamente tracciato la strada che la porterà – credo – a lasciare nel proprio nome soltanto la parola *Foundation*, eliminando tutto il resto.

Infatti, sotto la gestione di Carl Ferré e consorte antiche nozioni sono state stravolte, e nuove idee hanno preso il posto delle vecchie.

L'indicazione di bere poco, uno dei capisaldi dell'insegnamento del padre della macrobiotica (che molti considerano difficile da sostenere oggi ma che è

perfettamente coerente nell'analisi inyologica), è da considerarsi "outdated", superata, e i nuovi manuali di Julia Ferrè – "Food Intuition 101" – acclamano la scelta del cibo sulla base del suggerimento interiore del momento, metodo che a molti piacerà ma certo lontano dai canoni ohsawiani.

Sintomatico che lo sforzo apparentemente coraggioso di tradurre per il mercato americano un libro francese di Françoise Rivière, *La santé et la macrobiotique*²⁷, una sorta di istruzioni per l'uso alla *numero 7* di Ohsawa, si è risolto in un testo condito di un imponente apparato di note, corollari, distinguo e introduzione tutti tesi a sminuire l'effettività del rigore di certe prescrizioni alimentari.

Si dirà: perché i discepoli hanno abbandonato il sentiero del Maestro? Chi lo sa; perché disillusi, forse, per protagonismo... per via del loro basso giudizio, suggerirebbe forse lo stesso George Ohsawa, giudizio che – per ciascuno di noi – discende in primo luogo dalla natura dell'alimentazione:

Scrive²⁸ Phiya Kushi, figlio di Michio: «come chiunque può ricordare mio padre andava nei ristoranti locali tutti i giorni, beveva caffè, mangiava toast e muffin e fumava sigarette. A sera spesso cenava fuori, tardi, dopo le sue conferenze, a volte alla locale International House of Pancakes (IHOP), dove ordinava frittelle di grano saraceno e un'occasionale frittata. Fece così per anni.».

Scrive²⁹ Carl Ferré, presidente di G.O.M.F.: «Herman [Aihara] ammise nel corso di un campo French Meadows che per quattro anni era andato tutti i giorni in un negozio di ciambelle a consumare ciambelle e caffè.».

Non vi sono eccezioni a questa lunga deriva dell'insegnamento macrobiotico? No, se consideriamo questo insegnamento nella sua totalità.

Il caso migliore è forse quello della "scuola francese", avviata dallo stesso Ohsawa fin dagli anni '50, e poi portata lungamente avanti da Françoise Rivière

_

²⁷ v. nota n. 4

²⁸ Post di marzo 2010 nel suo blog, dal titolo "Cancer In The Family".

²⁹ Fatal Flaws in Macrobiotics, articolo in MACROBIOTICS TODAY • July/August 2002

(con maggiore purezza) e da René Levy. La scuola francese mantiene oggi più rigorosamente, fino a un certo punto, la pratica della macrobiotica originaria.

La piccola eccellenza di questo filone è il centro fondato da Levy nel sud della Francia, tuttora attivo. Spiace constatare che anche qui l'accento posto alla pratica abbia allontanato i macrobiotici dalla natura più profonda della disciplina, come si nota in particolare dall'introduzione regolare di cibi animali nella dieta.

La vera macrobiotica è invece un *veganismo perfetto* ("Non consumate abitualmente nulla di ciò che fugge o protesta", scrisse Georges Ohsawa), col potenziale quindi per un'ampia diffusione nel contesto dell'attuale sensibilità alimentare. Ma i "macrobiotici" non lo hanno capito (complice anche il fraintendimento sul fatto che la possibilità di consumare occasionalmente cibi animali implichi la necessità di consumarli modestamente ma regolarmente) e oggi la macrobiotica non conta quasi nulla, soppiantata da più coraggiose e convinte tendenze alimentari ecosalutiste nate quasi tutte, è buffo sottolinearlo, proprio come costole della macrobiotica: quel che di quest'ultima è rimasto sono per lo più kushiani di seconda o terza generazione che mescolano la macrobiotica con la nutrizione molecolare e il crudismo, e che sostituiscono – mi dicono – la centralità del cereale con la centralità del broccolo.³⁰

³⁰ Sul problema del consumo regolare di carne tra i macrobiotici si può consultare il mio articolo: http://www.erewhonians.com/quella-macrobiotica-cosi-vegan-ma-non-ditelo-ai-macrobiotici/

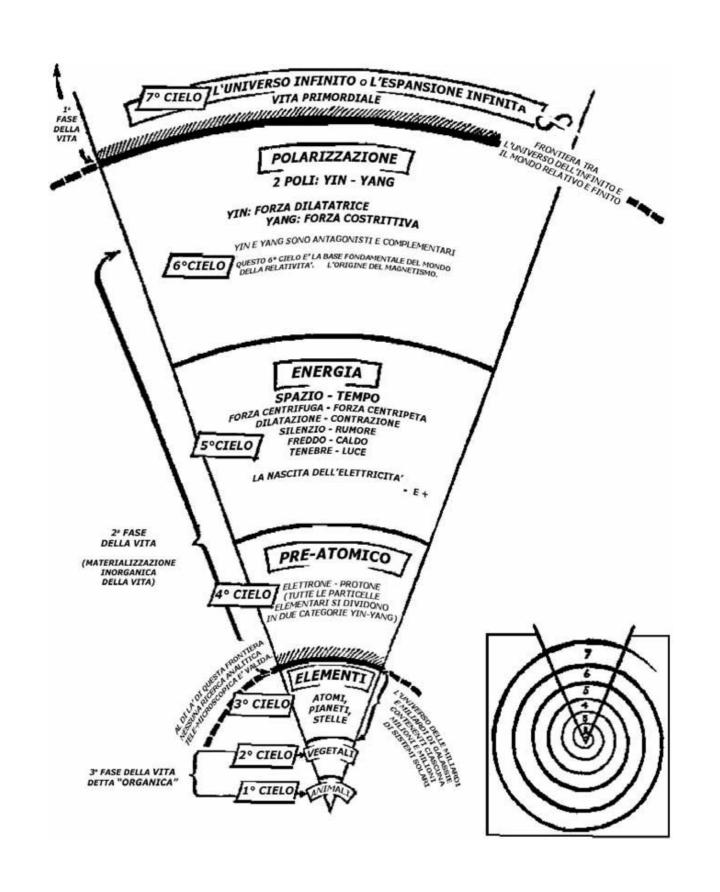
Capitolo 4

Perché la guarigione

4.1 Yin, Yang e alimentazione

Ripartiamo dall'inizio, dalle due diramazioni dell'Uno cui diamo nome Yin e Yang e che costituiscono le due braccia della manifestazione.

Ecco il percorso "a cascata" graficamente rappresentato da Georges Ohsawa.



«Una sezione della spirale logaritmica che mostra l'assoluta continuità dell'universo, dell'infinito, e gli universi di relatività nel profondo di questo Universo Infinito.

Espansione *ad infinitum*, settimo cielo, è la vita essa stessa. La vita organica o biologica nel mondo 2 e 1 costituiscono il punto di svolta del viaggio della Vita nei mondi limitati, infinitamente piccoli, a partire dai quali la vita riprende il suo libero viaggio, senza limiti, direttamente nell'Infinito.»

«Lao-Tzu disse: "Uno genera due; due genera tre; e tre genera tutte le cose". Vorrei essere il suo interprete per voi. "Uno, l'Infinito, inizio senza inizio, genera due poli - Yin e Yang — eterni antagonisti, che in virtù di tale antagonismo sono fortemente attratti l'uno dall'altro. Dovunque si incontrino, ne deriva uno scontro estremo; e da qui nasce un terzo antagonista. È in questo modo che sono creati tutti i fenomeni (visibili e invisibili). Necessariamente, tutte le creazioni conseguenti sono via via più complesse e differenziate. Ecco perché le nostre vite sono eccitanti e piene di conflitti; alcuni ascendono e altri cadono, il primo diventa l'ultimo, il più forte diventa il più debole, e questa guerra perpetua continua senza fine. Questo è l'ordine della vita umana in questo mondo finito.

Due poli, Yin e Yang, generano energia elettromagnetica. Questa energia produce particelle subatomiche, che si condensano in atomi. Questi primi atomi si moltiplicano (multipli isotopi ci rivelano le transizioni da un tipo di atomo a un altro). Infine, gli atomi si organizzano in differenti molecole, e queste in organismi secondo l'ordine universale dell'Uno infinito. Non c'è conflitto.

Tutto procede senza intoppi, in modo semplice e naturale. E qui sta il segreto più prezioso: la trasmutazione può essere realizzata senza sforzo

_

³¹ Georges Ohsawa, L'Ère atomique et la Philosophie d'Extrême-Orient (1962)

attraverso l'applicazione della legge di Yin e Yang, il Principio Unificante della filosofia dell'Estremo Oriente.»³²

Osserviamo che il regno vegetale è Yin, e il regno animale Yang.

E all'interno del regno animale l'uomo è squisitamente un essere Yang.

Come ben scrive Aihara³³:

«Il mondo vegetale è rappresentato dal verde per la nostra percezione della clorofilla e il mondo animale dal rosso per il colore dell'emoglobina del sangue. Considerando lo schema dei colori sopra menzionato, il mondo animale è yang e il mondo vegetale più yin.

Lo spettro fisiologico umano va normalmente dal rosso al giallo. Quindi l'uomo, essendo un animale, è yang; questa è la ragione principale per cui siamo attratti fortemente da yin sotto qualsiasi forma si presenti, specialmente quando ci nutriamo di alimenti yang.

Yang attrae yin, non diversamente dall'attrazione tra i poli opposti di una calamita.»

La logica conseguenza di questo ragionamento, che Ohsawa fece propria ma che fu rapidamente abbandonata dai suoi successori, è che essendo l'uomo animale Yang attratto dallo Yin il suo maggiore nemico è appunto lo Yin.

Altri divulgatori macrobiotici, in primis Kushi, ritennero invece che la dialettica Yin-Yang implicasse per qualche ragione un equilibrio costante nel peso delle forze. Nell'applicazione alimentare macrobiotica, ciò significa individuare un regime "medio" (che Kushi infaustamente elaborerà e infaustamente chiamerà *Dieta Macrobiotica Standard*) che individui un punto di mezzo in cui Yin e Yang sono entrambi ben rappresentati.

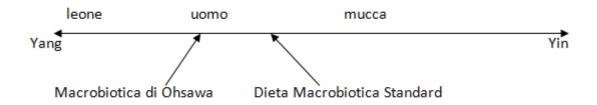
-

³² Macrobiotica - La via della quarigione, cit.

³³ Herman Aihara, *Basic Macrobiotics*, GOMF 1985 rev.ed.

La c.d. *dieta macrobiotica standard (D.M.S.)* è in termini inyologici una dieta *di mezzo*, formulata però per un essere vivente marcatamente Yang, il quale per mantenere il suo equilibrio ha bisogno di un'alimentazione tendenzialmente Yang. Si ricorda per inciso, ed è un inciso importantissimo, che le diete proposte da Kushi a scopo curativo sono soltanto delle poco significative variazioni della D.M.S.

Rappresento di seguito graficamente questi concetti:



Nel continuum Yin/Yang, ovviamente approssimativo, ho posto tre animali: nell'ordine da Yang a Yin troviamo il leone (animale molto yang, spiccatamente carnivoro, cacciatore, che si nutre di carne e sangue – cibo yang), l'uomo, la mucca (animale molto yin, erbivoro e quieto – cibo yin).

Ho indicato con una freccia il punto del continuum dove è possibile approssimativamente collocare l'equilibrio yin/yang della macrobiotica originale (vegana e molto yang) di George Ohsawa e di quella di "scuola Kushi", cioè la macrobiotica così come conosciuta e praticata dalla gran parte delle persone negli ultimi 30 anni³⁴.

E' evidente che, soprattutto in caso di malattia, il ricorso a un regime alimentare troppo Yin rispetto all'equilibrio di base umano non può generare risultati positivi.

³⁴ In realtà la collocazione è relativa più ai regimi terapeutici proposti dai due autori (dieta n. 7 di Ohsawa e diete curative di Kushi) che non ai comuni menu macrobiotici, ma ciò è pù rilevante ai fini della presente esposizione.

Da quanto detto emerge una considerazione decisiva, irrinunciabile soprattutto ove si debba considerare un'applicazione terapeutica della macrobiotica: se l'uomo è un animale Yang il cui equilibrio di forze deve tendere al mantenimento dello Yang, allora il "nemico" è l'eccesso di Yin. Allora la malattia, tendenzialmente, è Yin.

L'incomprensione di questo punto centrale, dovuta per lo più a un'impreparazione culturale che porta a considerare la complementarietà di Yin e Yang come una necessaria "equivalenza al contrario" (!) – cioè a ritenere che l'equilibrio delle due forze debba coincidere con una equivalenza di quantità, e quindi a contestare in quanto G.O. considererebbe lo Yin cattivo e lo Yang buono – è all'origine di buona parte degli errori della macrobiotica post-Ohsawa così come di alcune ricorrenti quanto ridicole critiche alla filosofia ohsawiana provenienti da ambienti alternativi alla macrobiotica³⁵.

Cos'è che rende un alimento più Yin o più Yang? La valutazione segue una gerarchia di fattori, fermo restando che la preparazione dei cibi riveste in macrobiotica un'importanza analoga alla selezione degli stessi, perché tecniche e modalità di cottura possono modificare profondamente la natura dell'alimento³⁶.

Scrive Ohsawa³⁷:

«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:

³⁵ Per un esempio di queste critiche vuote quanto insensate si legga un mio intervento sul blog Erewhonians!: http://www.erewhonians.com/fantastory-della-macrobiotica-o-la-divulgazione-creativa/

³⁶ Per esempio un potente *specifico*, cioè un rimedio terapeutico con caratteristiche speciali, utilizzato nella terapeutica macrobiotica è il *dentie*, una polvere concepita da G.O. ottenuta carbonizzando (grande Yang) i calici delle melanzane (grande Yin). E' un'applicazione del 4° teorema del Principio Unificante.

³⁷ George Ohsawa, La Philosophie de la Médecine d'Extrême-Orient (1956), cit.

- 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.»

Non è questa la sede per dilungarsi sulle caratteristiche degli alimenti.

4.2 La salute

La salute è la condizione naturale dell'uomo. Non approfondiremo qui questa concezione, che ha vaste radici in Oriente e Occidente.

Ma cosa significa essere in salute?

George Ohsawa elaborò un "auto-consulto", sottoforma di condizioni della salute e della felicità cui attribuire un punteggio. La somma dei punti ottenuti dà la misura della propria condizione secondo la filosofia macrobiotica, ed è un vero peccato che i successori di G.O. abbiano abbandonato questo test.

Egli rifinì questo strumento più volte nel corso di un cinquantennio, e vale la pena riportarne la versione più recente³⁸:

«LE SETTE CONDIZIONI DELLA SALUTE E DELLA FELICITA'

1) NESSUNA STANCHEZZA (5 punti)

Non dovete sentirvi stanchi. Se prendete un raffreddore, vuol dire che la vostra costituzione è stata affaticata durante diversi anni. Anche se prendete un'infreddatura solo ogni dieci anni, è un cattivo segno, perché gli animali ne sono immuni, anche nei paesi freddi. Di modo che la radice del vostro male è profonda. Se dite di tanto in tanto: "è troppo difficile", o "è impossibile", o "non sono in grado di fare questo o quello", mostrate il grado della vostra rilassatezza poiché se veramente godete di ottima salute, dovete essere in grado di sormontare le difficoltà le une dopo le altre, con la stessa agilità di un cane che insegue un coniglio.

2) BUON APPETITO (5 punti)

Se non siete capaci di mangiare un qualsiasi alimento naturale con piacere e con la più grande riconoscenza per il Creatore, voi non avete appetito. Se trovate molto appetitoso un semplice pezzo di pane nero o del riso integrale, voi avete un buon appetito e un buon stomaco. Un ottimo appetito è la salute stessa; essa riguarda ugualmente l'appetito sessuale.

3) SONNO PROFONDO (5 punti)

Se parlate dormendo o se avete dei sogni³⁹, il vostro sonno non è buono. Al contrario, se quattro o sei ore di sonno vi soddisfano interamente, vuol dire

³⁹ Scrive G. Ohsawa nel suo *Principe unique de la philosophie et de la science d'Extrême-Orient* (ed.it. *Introduzione alla scienza della macrobiotica*, Arcana ed. 1975 – pag. 54): «... il sonno è l'agitarsi della "conoscenza" residua. Nel sonno perfetto non esistono i sogni; la nostra "coscienza" è in totale comunicazione con le sue origini (...). Se esiste uno squilibrio fisiologico

³⁸ Estratto da Zen Macrobiotics, cit.

che dormite bene. Se non riuscite ad addormentarvi tre o quattro minuti dopo aver posato la testa sul cuscino, non importa in quale momento della giornata, in qualsiasi circostanza, significa che il vostro spirito non è esente da qualche paura. Se non potete svegliarvi all'ora prefissatavi prima di addormentarvi, il vostro sonno non è perfetto.

4) BUONA MEMORIA (10 punti)

Se non dimenticate nulla di ciò che vedete o sentite, avete una buona memoria.

Senza buona memoria non possiamo avere un giudizio sano e non possiamo che fallire. La memoria è il più importante fattore della nostra vita, poiché è la base della nostra personalità.

5) BUON UMORE (10 punti)

Liberatevi dalla collera! Un uomo in buona salute cioè senza paura né malattia è allegro e ameno in tutte le circostanze. Tale uomo sarà tanto più felice ed entusiasta, quanto più aumenteranno le sue difficoltà. Il vostro contegno, la vostra voce, la vostra condotta ed anche le vostre critiche devono provocare la gratitudine di tutti coloro che vi circondano. Ogni vostra parola deve esprimere la vostra gioia e la vostra riconoscenza come il canto degli uccelli ed il ronzio degli insetti del poema di Tagore. Le stelle, il sole, le montagne, i fiumi ed i mari sono partecipi della nostra natura, quindi come potremmo vivere senza essere felici? Dovremmo esserlo, come lo è un bambino quando riceve un regalo. Se non lo siamo, ciò significa che la nostra salute non è buona. Un uomo sano non va mai in collera.

Quanti amici intimi avete? Una grande varietà ed un grande numero di amici intimi testimoniano una vasta e profonda comprensione del mondo.

qualsiasi, la "conoscenza", cioè la "coscienza" imperfetta, si impadronisce del nostro corpo (...). Secondo la medicina dell'Estremo Oriente sognare è un segno di malattia (...)».

(...) Se avete più di due miliardi di amici intimi, potete dire d'essere amico di tutta l'umanità. Ma non è sufficiente se contate soltanto gli esseri umani, morti o viventi. Dovete ammirare ed amare tutti gli esseri, tutte le cose, anche i fili d'erba, i granelli di sabbia, le gocce d'acqua. Ecco il buon umore. Occorre poter dire, ed alcuni lo possono, che non si è mai incontrato uomo che non si sia potuto amare. (...) Se non siete sempre allegro in qualunque circostanza somigliate ad un cieco che non vede niente delle meraviglie del mondo.

6) RAPIDITA' DI GIUDIZIO E DI ESECUZIONE (10 punti)

Un uomo in buona salute deve avere la facoltà di pensare, di giudicare e d'agire correttamente con rapidità ed eleganza. La rapidità è l'espressione della libertà. Gli uomini che sono rapidi e precisi (...) emergono per la loro capacità di mettere ordine ovunque nella loro vita giornaliera. Ciò si constata nel regno degli animali e delle piante. La bellezza della forma o dell'azione è il segno della comprensione dell'ordine dell'Universo.

7) GIUSTIZIA⁴⁰ (55 punti)

La coscienza della Giustizia Assoluta non è raggiungibile nel giro di una notte. Corpo e anima devono essere addestrati per trenta o quarant'anni. Bisogna scalare le più ripide montagne innevate, morsi dal gelo a ogni passo del cammino. Se si è molto rigorosi è possibile arrivare alla totale comprensione e alla pratica della giustizia per l'uomo in soli dieci o venti anni. Ma se si dipende da una guida o da un istruttore, si perderà la propria indipendenza. È necessario studiare da soli per raggiungere la mèta ultima.

Le seguenti regole possono servire come segnali sulla strada verso la comprensione e l'esercizio della giustizia per l'uomo.

55

 $^{^{}m 40}$ II paragrafo sulla Giustizia è ripreso da *Macrobiotica - La via della guarigione, cit.*

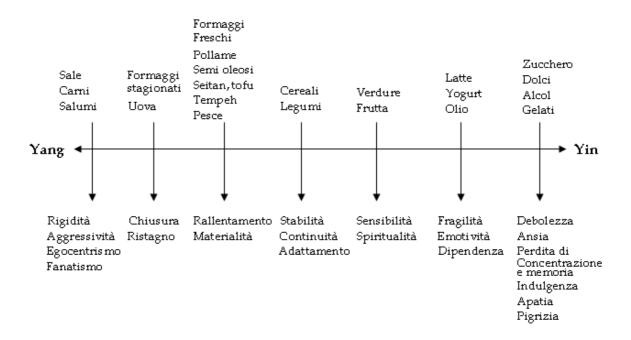
- (1) Non adiratevi mai. Accettate ogni cosa con gioia e gratitudine illimitate, anche se è estremamente avvilente e penosa, o causa di grande fastidio. Accettate la terribile disgrazia o l'ansia profonda con gratitudine sempre crescente. Rimanete in una condizione tale che dal mattino alla sera le vostre parole riflettano infinita gratitudine.
- (2) Non conosciate mai la paura. Con un atteggiamento mentale pienamente preparato ad accettare qualunque cosa accada, cercate ciò che è orribile, ripugnante o irto di difficoltà.
- (3) Non dite mai: "Sono stanco; sono nei guai; è difficile; che cosa posso fare?" o altre espressioni simili.
- (4) Mentre mangiate una qualunque cosa, continuate a ripetere: "Che gioia, com'è delizioso!"
- (5) Dormite profondamente e in pace. Non sognate mai, non agitatevi mai. Accontentatevi di quattro o cinque ore di sonno, svegliandovi con un sorriso all'ora prefissata.
- (6) Non dimenticate mai nulla in special modo lo spirito inerente la massima "Da un chicco, diecimila chicchi".
- (7) Non mentite mai per proteggere voi stessi.
- (8) Siate precisi.
- (9) Apprezzate tutti nello stesso modo.
- (10) Non dubitate mai degli altri.
- (11) Legatevi completamente e unicamente alla Giustizia Assoluta, l'Ordine dell'Universo (il mutamento in sè, la sola costante).
- (12) Scoprite e contemplate ciò che significa veramente essere vivi; comprendete che la vita è il tesoro più grande e prezioso del mondo.
- (13) Ora dopo ora, giorno dopo giorno, gioite del piacere e dell'emozione di scoprire il sublime Ordine dell'Universo.
- (14) Non lavorate mai (non vendete mai il vostro tempo o la vostra vita, per denaro). Divertitevi e godetevela fino alla fine. Ogni giorno, tutti i vostri

giorni, vivete da uomo libero, allo stesso modo degli uccelli e dei pesci nei cieli e nei fiumi.

- (15) Vivete il principio "Da un chicco, diecimila chicchi", distribuendo gioia e gratitudine a tutti coloro che incontrate.
- (...) Se, all'inizio avete più di 40 punti, siete in buona forma e se guadagnate 60 punti in tre mesi, sarà un grande successo.»

Il fatto che 3 delle 7 condizioni siano fisiche, 3 psicologiche e una spirituale (Ohsawa direbbe "suprema") mostrano come la filosofia e la medicina macrobiotiche superino la dicotomia corpo/mente a favore di una concezione unitaria dell'essere vivente.

Lo schema che segue, indicando approssimativamente le correlazioni tra tipologia degli alimenti e stati psicologici, esemplifica questa concezione olistica degli effetti del cibo.



4.3 La malattia

La malattia, come detto, non è una condizione naturale dell'uomo né degli altri animali.

«La vita è infinitamente meravigliosa. Tutti gli esseri (salvo una sola eccezione, l'uomo): uccelli, insetti, pesci, microbi e persino i parassiti, tutti vivono felici nella natura, liberi da obblighi verso loro stessi o verso gli altri. Ho vissuto due anni nella giungla indiana e uno in quella africana; mai ho visto una sola scimmia, coccodrillo, serpente, insetto o elefante che fosse infelice, malato o obbligato a lavorare per gli altri.»⁴¹

La malattia deriva dalla violazione dell'Ordine dell'Universo, dovuta al basso giudizio⁴².

L'uomo abbandona la "Via", e gradatamente costruisce la malattia.

George Ohsawa individuò sette tappe (sovrapponibili) in questo percorso:

- **1.** La fatica, che deriva da una vita sregolata, da un'alimentazione disordinata: i raffreddori, i piccoli disturbi intestinali, i fastidi.
- **2.** Il dolore: segnali dell'organismo che tenta di difendersi (crampi, mal di testa, i piccoli incidenti)
- **3.** Malattie del sangue: manifestazioni tendenzialmente croniche dell'organismo che non riesce più a svolgere con efficacia l'eliminazione: (emicranie, ulcere, tracoma, leucemia; tutte le malattie della pelle; anemia, emofilia, eczema, trombosi, iper e ipotensione, tachicardia e bradicardia, febbre da fieno).
- **4.** La malattia è ascesa al sistema nervoso autonomo; vagotonia (predominio del sistema parasimpatico: instabilità vasomotoria,

_

⁴¹ Zen Macrobiotics, cit.

⁴² G.O. suddivise l'evoluzione del giudizio personale in sette tappe, o livelli, progressivi ma sovrapposti (il successivo si aggiunge ma non si sostituisce al precedente): meccanico, sensoriale, sentimentale, intellettuale, sociale, ideologico e supremo. Segnalo qui un'affinità con le sette categorie di uomo proposte da Gurdjieff/Ouspensky: physical, emotional, conceptual, self study, higher emotional, higher mental, super cosmic conscious.

costipazione, sudorazione) o simpaticotonia (predominio del sistema ortosimpatico: alta pressione sanguigna, reumatismi, sclerosi, artrite, paralisi).

- 5. Malattie degli organi, che subiscono cambiamenti funzionali e strutturali.
- **6.** Disturbi psicologici ed emotivi: tristezza, pessimismo, dualismo, scontento, nervosismo, rabbia.
- **7.** Arroganza (malattia spirituale). E' la malattia più difficile da curare. Chi ha difficoltà ad accettare anche le più piccole cose è arrogante.

Le malattie della prima e seconda tappa si curano in pochi giorni, quelle della terza tappa in 10 giorni, quelle della quarta, della quinta e della sesta richiedono alcuni mesi. Per guarire l'arroganza occorrono molti anni.

Una tradizionale rappresentazione nella letteratura macrobiotica, di derivazione buddistica, traspone con un'efficace metafora le sette tappe nelle parti di un albero. La tabella alla pagina seguente, tratta da un recente manuale sulla macrobiotica selon Ohsawa⁴³, riporta tali corrispondenze insieme a un ben ordinato riepilogo delle modalità delle 7 tappe.

qui: http://www.erewhonians.com/bruno-sangiovanni-eccovi-la-macrobiotica-delle-origini/

59

⁴³ Bruno Sangiovanni, *Macrobiotica. La via dimenticata per la salute e la felicità. Il metodo originale di George Ohsawa*, Franco Angeli 2012. Il volume, pur mantenendo i limiti della scuola di Levy, è una eccellente introduzione per i curiosi dell'argomento. Una mia recensione si trova

Le Sette Tappe della Malattia

Albero	Тарра	Evoluzione	Sintomi
7. Frutti	Malattia spirituale	Cristallizzazione	Arroganza, esclusivismo.
6. Fiori	Malattie emozionali psicologiche, e del sistema nervoso	Espansione disarmonia degli organi ammalati	Nevrastenia, isteria, depressione, dualità, insonnia, asocialità, ecc.
5. Rami	Malattie degli organi	Invasione e distruzione degli organi	Cuore, epatiti, diabete, cataratte, tumori gastrici, epatici, ecc.
4. Rami	Vagotonia o Simpaticotonia (la reazione è disarmonica)	Crescita degradazione funzionalità degli organi	Atonia, ipertrofia, artriti, sclerosi paralisi, malattie occhi, denti, fegato, cuore, perdita capelli ecc. ecc.
3. Rami	Eccesso di Yin o di Yang	Scoppio improvviso perdita di adattabilità	Malattie del sangue anemia, leucemia allergie, debolezze
2. Tronco	Giudizio basso, sensoriale	Germinazione della malattia	Primi disturbi, fatica, raffreddore, poco appetito, ecc
1. Radice	Giudizio meccanico	Preparazione di qualsiasi tipo di malattia	Vita disordinata, disorganizzata

La famigerata e mal giudicata (in quanto incompresa, dagli stessi macrobiotici per lo più) affermazione di Ohsawa che "qualsiasi malattia può essere guarita in 10 giorni"44 si spiega con la comprensione che la cura «non è altro che un cambio di rotta nella direzione della vita. La malattia è una direzione sbagliata (...) Una volta [cambiata direzione] la malattia non può più esistere, e la cura è completa. Noi non attacchiamo i sintomi ma l'origine dei sintomi. Una volta eliminata la causa, non c'è più nulla di cui doversi occupare. Il resto dipende dalla volontà del paziente.»⁴⁵.

Dieci giorni, quindi, se viene praticata la macrobiotica ristretta, cioè la leggendaria dieta n. 7, per invertire la rotta e cambiare strada. Ma «ciò non significa che questo lasso di tempo sia necessario; esso può essere ridotto ad un minuto, o anche a zero. L'uomo che sta bene tutta la vita si guarisce ad ogni istante delle sue malattie, come un acrobata su una corda tesa che ristabilisce costantemente l'equilibrio tra il suo lato destro ed il suo lato sinistro, aspetti di Yin e di Yang. Tutti gli esseri nascono con il meraviglioso potere di conservare il proprio equilibrio fisiologico in tutte le circostanze interne od esterne, ma Satana acceca l'uomo e lo fa cadere.»⁴⁶

⁴⁴ affermazione che attraversa reiteratamente l'intero *Zen Macrobiotics*. ⁴⁵ *Jack e Mitie in Occidente, cit*.

⁴⁶ Zen Macrobiotics, cit.

Capitolo 5

La dieta n. 7 e la guarigione in dieci giorni

Che cos'è la dieta n. 7?

In termini pratici, è il regime alimentare curativo della macrobiotica, il suo massimo applicativo con riguardo alla possibilità di guarigione.

Fa parte della tarda elaborazione di Georges Ohsawa, ed è uno dei sette regimi elaborati nello Zen Macrobiotics.

N	CEREALI	LEGUMI	MINESTRE	CARNI	INSALATE	DESSERTS
7	100%					
6	90%	10%				
5	80%	20%				
4	70%	20 %	10%			
3	60%	30%	10%			
2	50%	30%	10%	10%		
1	40%	30%	10%	20%		
1	30%	30%	10%	20%	10%	
2	20%	30%	10%	25%	10%	5%
3	10%	30%	10%	30%	15%	5%

Per ciascun regime vale l'indicazione di "bere il meno possibile".

La numerazione che si ripete in senso inverso – ultime 3 diete della tabella – si spiega perché si tratta di regimi al di sotto della "soglia di sicurezza".

In realtà, nell'intero *Zen Macrobiotics* Ohsawa non farà quasi più riferimento a questi regimi, eccezion fatta per il 6, suggerito per la cura di patologie leggermente meno Yin, e per il 7, valido per la cura di tutte le malattie essendo, lo ricordiamo qui, con poche eccezioni la malattia un momento Yin.

Da un punto di vista profondo, la *dieta n 7* consiste nel... *pregare e digiunare*:

«Se non potete migliorare la vostra salute, è perché non conoscete il vero significato della preghiera e del digiuno od avete perduto la fede in Dio, il Creatore dell'Universo (...)

La vera preghiera non consiste nel 'mendicare' ma piuttosto nel concentrarsi ad ogni istante sull'ordine dell'universo, sul Regno dei Cieli e sulla Giustizia divina. Il vero digiuno non consiste nell'astenersi da ogni cibo, o ogni bevanda, al contrario, consiste nell'aderire rigidamente a tutto ciò che è indispensabile per vivere ed a nient'altro. Non ci si può privare dell'aria, dell'acqua né della luce, di cui i cereali, che sono alla base della nostra esistenza, sono la sintesi pi`u meravigliosa. I cereali, il fuoco ed il sale⁴⁷ differenziano l'uomo dagli animali e questo è fondamentale. L'uomo l'ha quasi dimenticato ed ha quasi abbandonato sua Madre, il principio della sua vita (...)

Abbandonate tutto ciò che non è assolutamente necessario per la vostra vita, almeno per una settimana o due, ed avrete intravisto che cosa sono la libertà, la felicità e la giustizia.»

«Il metodo d'oro di Gesù è preghiera e digiuno. Questa è anche la tecnica di base di tutte le scuole orientali che, oggi come migliaia di anni fa, ci conduce verso la consapevolezza del fatto che ci troviamo sempre nel Regno della Felicità Eterna. (...)

Un altro modo di dire "pregate e digiunate" è "vivere parvo", che significa: "Siate distaccati da tutto ciò che non è assolutamente e immediatamente necessario» 48

⁴⁷ Di tutti e tre questi elementi buona parte della macrobiotica contemporanea ha sensibilmente ridotto l'uso.

⁴⁸ Macrobiotica - La via della guarigione, cit.

Questi due imperativi, preghiera e digiuno, hanno una duplice valenza fisica e spirituale:

«Pregare è vedere ogni cosa in termini di Yin e Yang, la Giustizia Assoluta dell'Infinito Universo. Digiunare è abiurare gli eccessi (...) Com'è semplice questa essenza della medicina fondamentale, divina e onnipotente!»

Quali alimenti comprende la dieta n. 7? «tutti i tipi e tutte le preparazioni di cereali integrali, il pane integrale lievitato, il gomasio, la salsa di soia salata non chimica, il miso, gli specifici, il prezzemolo tritato.»⁴⁹

Tipicamente, si scelgono uno o due cereali integrali (ma raramente si rinuncia al riso integrale), secondo gusto o qualità terapeutica del cereale, e si cucinano con le modalità consentite dai pochi condimenti accettabili, eventualmente affiancando il chicco con altre preparazioni ad es. a base di farine, come il chapati.

Non è questa la sede per approfondire la parte squisitamente culinaria del regime n. 7, ma è utile qualche annotazione.

Il riso e gli altri cereali vengono sempre accompagnati dal gomasio perché quest'ultimo ne favorisce l'alcalinizzazione, grazie al contenuto in sale efficacemente assorbibile (in quanto "avvolto" nell'olio frazionato dei semi di sesamo). Stesso scopo ha la raccomandazione di «masticare ogni boccone almeno 50 volte e, se volete assimilare il metodo macrobiotico il più rapidamente possibile, da 100 a 150 volte». La ptialina, enzima contenuto nella saliva, avvia infatti la digestione dei carboidrati, scomponendo gli amidi.

La comune indicazione, negli elenchi di alimenti a effetto acido/basico oggi così di moda, che i cereali integrali sono acidificanti, è da rivedersi nel caso della preparazione e consumo macrobiotici, che ne alcalinizza l'effetto sull'organismo,

⁴⁹ Georges Ohsawa, L'Acupuncture et la Médecine d'Extrême-Orient (1934)

oltre a yanghizzarli ulteriormente, rendendoli lo strumento cardine del riequilibrio psicofisico.

Si vede bene che il co-sovrano di questo regime curativo, assieme al cereale in chicco, è il *sale*. Sale marino integrale, naturalmente, un sale non trattato né sbiancato ancora in possesso di tutti gli oligoelementi in tracce che l'organismo saggiamente saprà destinare.

La vera funzione del miso, così come della salsa di soia detta shoyu o tamari (la differenza tra i due, in termini di composizione, è il contenuto in frumento del primo), tipici condimenti salati della macrobiotica, è veicolare il sale marino, sebbene tali veicoli rimangono inferiori per il motivo detto al gomasio.

Il sale "è un mago", perché così come «il sale del mare trasforma tutti i microbi dannosi in esseri animali e vegetali di straordinaria bellezza (...) il sale nel sangue neutralizza tutti i fattori dannosi e li trasforma in elementi nutritivi e benefici (...) Il sangue è il mare in miniatura nella nostra costituzione. Il sangue è il mare creativo nel nostro corpo.» ⁵⁰

Quando G.O. scriveva queste parole già imperava la guerra al consumo di sale, capro espiatorio confutato da Ohsawa alla stessa stregua del fumo di sigaretta.

Parlare di capri espiatori porta a esaminare un altro tratto distintivo della dieta n. 7, e cardine della cura: *bere il meno possibile*.

Il bere poco della macrobiotica ohsawiana pareva già allora un consiglio folle, dal momento che già imperversava l'imperativo di bere il più possibile per "lavare i reni". Scrive G.O.:

«Il lavoro giornaliero dei nostri reni può essere paragonato allo sforzo necessario per trasportare una tinozza da mille litri in cima alle Alpi. Il rene

_

⁵⁰ G.O. Jack e Mitie in Occidente, cit.

è un gigante-nano, un lavoratore instancabile, un chimico scrupoloso che non si riposa mai. Da quale fonte scaturisce questa inesauribile energia? Chi controlla la produzione di questo strumento di precisione? È "automatico"? Ma chi o che cosa potrebbe essere responsabile di un tale "automatismo"? Nessun professore è in grado di rispondere.

Il rene processa acidi, impurità e veleni, rinnovando a ogni istante la sua costituzione. Com'è resistente! Com'è piccolo! Com'è creativo! È come un orologio immerso in una soluzione chimicamente impura che riesce a lavorare diligentemente senza mai rompersi. Abusare o distruggere questa macchina vivente, questo gigante-nano, è un atto molto estremo. Danneggiarlo anche solo un poco vi marchia come ingrati, ignoranti, brutali, crudeli e arroganti – ingrati perché non avvertite la gioia di possedere un simile tesoro, e arroganti perché arroganza e ignoranza sono sinonimi, come lo sono brutalità e crudeltà. (...) Vi suggerisco di cuore e con affettuosa sollecitudine di non dare ascolto ai semplicistici professionisti della salute che vi raccomandano (a pagamento) di bere quanto più possibile: "Questo è un metodo necessario ed efficiente per ripulire i reni", sostengono. Ma molti sono coloro che hanno conosciuto la distruttività di questo consiglio, dopo aver sprecato anni e speso fortune. Questi professionisti hanno in apparenza dimenticato tutto quello che hanno mai appreso nei loro studi sulla funzione straordinaria dei glomeruli di Malpighi (estremamente minuti: dieci millesimi di centimetro di spessore), capaci di differenziare tra acqua, zucchero e molecole proteiche.

Come può qualcuno equiparare questi meccanismi microscopici meravigliosamente delicati e precisi alle reti fognarie cittadine? Che insolenza!».

L'indicazione non è qui di morire di sete, ma di bere soltanto in presenza di sete vera. Va anche sottolineato che (a patto di non esagerare con i condimenti salati) osservare un'alimentazione macrobiotica diminuisce lo stimolo della sete,

perché in quanto vegana comporta un introito di sodio (di cui sono ricchi i prodotti animali) sensibilmente ridotto.

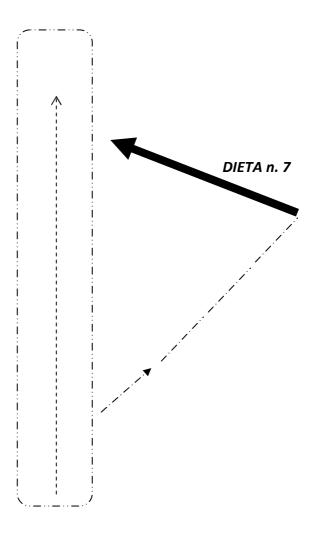
In tutti i casi di malattia l'effetto della *numero 7* è molto marcato: sintomi di assenza o eliminazione i primi giorni (mal di testa, sonnolenza), poi alla boa dei 10 giorni il "cambio di direzione", con la riduzione o scomparsa di sintomi ben definiti. Questa espulsione dello Yin e costruzione accelerata dello Yang porta rapidamente, nel giro di poche settimane, a una fase consolidante di stabilità psicofisica: calma interiore, concentrazione, senso di forza fisica, sonno di qualità, energia corposa ma non esuberante.

Dopo un mese, che può considerarsi in termini molto generali il limite oltre il quale è preferibile allargare il regime, l'organismo ha recuperato una perfetta omeostasi e i risultati raggiunti sono ormai acquisiti; occorrerà del tempo, nel caso di ritorno a un'alimentazione disordinata e caotica, perché i sintomi risolti si ripresentino.

Quanto detto ha naturalmente un valore assolutamente generale, con ampissime variazioni secondo le condizioni della persona: in linea di massima, peggiore la condizione e maggiore il tempo di recupero. Tuttavia, vale qui un'osservazione: l'abituale definizione di malattia "grave" risponde a criteri che non sono necessariamente quelli propri dell'ordine naturale dei fenomeni. Un intestino persistentemente atonico, ad esempio, potrebbe essere un segno molto più grave di frequenti emicranie invalidanti resistenti agli antidolorifici; la percezione però della persona e del suo medico potrebbe essere diversa, in virtù della maggiore pervasività della seconda condizione, e della momentanea risolvibilità della prima condizione con prodotti farmaceutici.

In linea di massima potremmo figurare la condizione dell'uomo malato come quella di una persona che ha deviato (per ragioni di ignoranza o di

arroganza secondo Ohsawa) dalla Via, dal tracciato sentiero della salute che è quello proprio dell'Ordine dell'Universo.



La dieta n. 7 costituisce un vigoroso cambio di rotta, una spinta formidabile e drammatica verso il ritorno alla normalità. Immaginiamo un naufrago in mare aperto su una barca a vela, che percepisce l'arrivo di un vento incredibilmente impetuoso che soffia nella giusta direzione e vuole profittarne.

Il tempo necessario e lo stesso esito della virata dipenderanno da quanto lontano costui si è spinto (o è stato dalle correnti trascinato: arroganza o ignoranza), perché può trovarsi in alto mare a poche miglia dalla costa ma anche

in pieno oceano sulla rotta degli squali. Ma dipenderanno anche da quanto la sua barca sia ancora strutturalmente solida e da quanto vento la sgualcita vela della sua barca possa sopportare.

Ecco perché, con la consapevolezza che la macrobiotica (come i macrobiotici amano fin troppo ripetere) non è una bacchetta magica, il malato grave dovrà sempre chiedersi: può valerne la pena?

C'è una frase straordinaria attribuita a Georges Ohsawa nell'ultimo periodo della sua vita, che rende pienamente conto del suo imperioso desiderio di restituire al malato la responsabilità della propria malattia, senza più delegarla a nessuno, unica vera possibilità di autentica e duratura salvezza:

«Tutti coloro che ho guarito sono morti. Così, ho deciso di non curare più nessuno.»

Macrobiotics is a way to happiness.

That which has a beginning has an end.

Every front has a back. The bigger the front, the bigger the back.

BIBLIOGRAFIA

- AIHARA H., Basic Macrobiotics
- G. OHSAWA, Le Principe Unique de la Philosophie et de la Science d'Extrême-Orient (1931)
- G. OHSAWA, Le Livre des Fleurs (1931)
- G. OHSAWA, L'Acupuncture et la Médecine d'Extrême-Orient (1934)
- G. OHSAWA, L'ordine dell'universo [1941]
- G. OHSAWA, 4000 ans d'Histoire de la Chine (1943)
- G. OHSAWA, Il libro del judo (o L'arte della pace) (1951?)
- G. OHSAWA, *Deux Grands Indiens au Japon* (1954)
- *G. OHSAWA, La Philosophie de la Médecine d'Extrême-Orient (1956)
- *G. OHSAWA, Jack et Mme Mitie en Occident (francese 1956)
- G. OHSAWA, Zen Macrobiotics (1961)
- G. OHSAWA, L'Ère atomique et la Philosophie d'Extrême-Orient (1962)
- *G. OHSAWA, Le Cancer et la Philosophie d'Extrême-Orient (1962)
- G. OHSAWA, La Vie Macrobiotique (1937), avec une Méthode d'Éducation
 (L'Education de la Volonté) (1966)
- G. OHSAWA, Practical Guide to Far Eastern Macrobiotic Medicine
- LAO-TZU, Tao Te Ching
- KUSHI M., La medicina macrobiotica
- *RIVIERE F., La santé et la macrobiotique Complément du Zen macrobiotique (1974)
- SANGIOVANNI B., Macrobiotica. La via dimenticata per la salute e la felicità. Il metodo originale di George Ohsawa, FrancoAngeli 2012
- SIMON C.M., Speeding through Satori
- Tsan-Tung-Chi, La triplice unità

^{*}Questi e altri libri ormai introvabili sono reperibili nell'**Ohsawa Repository** di erewhonians! Per accedervi inviare una mail a <u>erewhonians@gmail.com</u>

Fabio Procopio è Floriterapeuta del profondo, Ipnologo e Past Life Therapist, naturopata, cultore di esoterismo, filosofie orientali e macrobiotica.

e-mail: erewhonians@gmail.com

skype: erewhonians

Il CENTRO STUDI EREWHONIANS, senza alcun fine di lucro e in dialogo ideale e fattivo con les Erewhoniens di tutto il mondo, condivide con chi voglia l'elaborazione di percorsi alla ricerca di nuove e più efficaci forme di divulgazione del pensiero macrobiotico originario, e di iniziative per la comprensione e diffusione delle discipline olistiche di qualità sono donne e uomini disponibili a offrire supporto in perfetta gratuità.

La FRATELLANZA EREWHONIANA sono donne e uomini disponibili a offrire supporto in perfetta gratuità a "les incurables", contribuendo all'alleviamento della sofferenza o condividendo la chiave di una conoscenza che restituisce all'uomo la responsabilità della propria salute nel percorrere le multiformi strade dell'Ordine dell'Universo, così come decifrato da Georges Ohsawa.



Versione del 30.01.2018.

Questo e-book è protetto da deposito digitale secondo le leggi vigenti. E' consentito dargli liberamente diffusione in forma integrale. La riproduzione

parziale di contenuti è consentita purché se ne citi compiutamente la fonte.

Ne è precluso ogni utilizzo commerciale.