DOSSIER D'ETUDE MACROBIOTIQUE

Ce dossier comporte

- A des textes ou tableaux de Georges Ohsawa qui constituent des clés de son enseignement,
- **B** quelques articles d'introduction à la macrobiotique,
- C des éléments de base pour son application culinaire.

Les fiches ne sont pas classées par ordre logique, puisque le dossier, étant incomplet, reste toujours ouvert, à compléter par l'étude personnelle des ouvrages de G. Ohsawa et par l'expérience de la vie. Il doit aussi s'enrichir de vos propres notes et observations.

Si vous voulez vous servir de cette liste comme table des matières, veuillez reporter vous-même les numéros de la liste sur les fiches correspondantes.

Le premier complément quasi indispensable de ce dossier est "L'Aide-mémoire" de Georges Ohsawa, qui donne des éléments de sa philosophie, ses "directives préparatoires" de l'alimentation macrobiotique, et une liste de préparations culinaires importantes.

Tous les ouvrages de G. Ohsawa, ainsi que l'ensemble des numéros de la revue macrobiotique "Ignoramus" sont disponibles à la librairie de "Terre et Partage". Ils peuvent également être prêtés gratuitement aux adhérents pour quelques semaines à la bibliothèque de T & P.

Liste des fiches en date du 10 Juillet 1995:

- 01: (B) Fr. Rivière: Qu'est-ce que la macrobiotique?
- 02: (B) P. Dietrich: La macrobiotique, c'est quoi?
- 03: (B) P. Dietrich: Yin et Yang
 - au verso: R. Lévy: Classement Yin-Yang des nourritures
- 04: (A) Ohsawa: Lois et théorèmes de l'ordre de l'Univers
- au verso: Antagonismes complémentaires
- 05: (A) Ohsawa: Les étapes du jugement: au verso: Samsara.
- 06: (A) Ohsawa: A quelle étape appartient votre jugement! au verso: La spirale logarithmique de l'ordre de l'univers
- 07: (B) P. Dietrich: Les 10 façons de s'alimenter convenablement
- 08: (B) P. Dietrich: Le riz, don de Dieu
- 09: (B) Lima Ohsawa: Vos étagères...
- 10: (C) "Cuisine et Santé": Préparations fondamentales
- 11: (C) Ohsawa: Le potimarron
 - au verso: recettes de potimarron
- 12 (C) Le Compas: 7 modes de préparation des aliments au verso: P. Dietrich: Cultivons le potimarron
- 13 (A/B) Françoise Rivière: Le Journal physiologique
- 14 (A/B) Les étapes de la Maladie./Les trois thérapeutiques.
- 15...
- 16...
- 17...
- 18...

Ce dossier sera complété au fur et à mesure des besoins. Les fiches suivantes vous seront fournies gratuitement sur demande. Pour envoi postal, joindre enveloppe timbrée libellée à votre adresse. Merci. Bonne étude!

Lisez et relisez les livres de Georges OHSAWA

:	Ouvrages en français	
	Le Principe Unique de la Science et de la Philosophie d'Extrême-Orient (Vrin, Paris, 1931, 1951, 1989)	66 F
	Le Livre des Fleurs (Plon, Paris, 1931), (Vrin, Paris, 1956), (Vrin, Paris, 1990)	20 F
	L'Acupuncture et la Médecine d'Extrême-Orient (Le François, Paris 1934), (Vrin, Paris, 1969) (épuisé)	75 F
-	Le Livre du Judo (C.I. Tokyo, 1952), (CIMO, Paris, 1989)	100 F
-	La Philosophie de la Médecine d'Extrême-Orient - Le Livre du Jugement Suprême (Vrin, Paris, 1956) (1989)	
	Jack et Madame Mitie en Occident (Debresse, Paris, 1957), (Vrin, Paris, 1971), (Vrin, Paris, 1991)	75 F
	L'Ere Atomique et la Philosophie d'Extrême-Orient (Vrin, Paris, 1962), (Vrin, Paris, 1989)	60 F
-	Le Zen Macrobiotique ou l'art du rajeunissement et de la longévité (I.A.M., Bruxelles, 1961), (Vrin, Paris, 1964)	60 F
•	Le Cancer et la Philosophie d'Extrême-Orient (C.I., Paris, 1964), (Vrin, Paris, 1991)	69 F
	4 000 ans d'histoire de la Chine (Vrin, Paris, 1969) (épuisé)	40 F
-	Le Livre de la Vie Macrobiotique (Vrin, Paris, 1970)	60 F
-	Clara Schumann et la dialectique du Principe Unique (Kusa, Gent, 1981)	60 F
-	Gandhi, Un enfant Eternel (Trédaniel, Paris, 1982)	80 F
-	Deux Indiens au Japon (Kusa, Indes, 1954, en anglais). (en Irançais, en préparation)	
-	La Santé et la Macrobiotique par Françoise Rivière. Complément du Zen Macrobiotique (Institut Tenryu, Paris, 1974), (Vrin, Paris, 1977 et 1989) (en anglais, en préparation)	69 F

Tous ces ouvrages peuvent vous être envoyés par L'Association CIMO. Renseignements : Tél. (1) 48 05 91 35

et disponibles à Terre et Partage

QU'EST-CE QUE LA MACROBIOTIQUE?

par Mme. Françoise Rivière (introduction au stage d'Oberhaslach 1987)

La Macrobiotique est une manière de vivre pour bien se porter. Ce n'est pas quelque chose de rigide, de sectaire. Nous sommes des personnes qui cherchons à nous porter bien, dans notre corps, notre coeur, nos pensées.

Pour cela, le professeur Ohsawa nous a écrit un livre qui s'appelle "Le Zen Macrobiotique". Pourquoi a-t-il appelé ce livre ainsi? Beaucoup de gens pensent: Le Zen, c'est religieux; c'est une secte... C'est faux. Ohsawa a dit "Le Zen Macrobiotique", parce que Zen veut dire "avoir un certain état d'âme".

Nous pratiquons la Macrobiotique, une nourriture équilibrée, pour arriver à un certain état d'âme en nous portant bien:

- 1°) Il faut <u>guérir son physique</u>, ne plus avoir de problèmes de maladie: mal aux pieds, à la tête, etc...
- 2º) Il ne faut pas non plus avoir de <u>problèmes de coeur</u>. Sentimentalement, vous devez être tranquilles, connaître la paix.
- 3°) Vous ne devez pas avoir de problèmes dans votre idéologie, dans votre psychisme. La aussi, vous devez avoir la paix.

Alors, quand vous avez la tranquillité dans votre corps, votre coeur, votre âme, vous êtes en très bonne santé. Vous êtes en état de Zen: Vous êtes heureux, vous n'avez mal nulle part. Vous n'avez pas de problèmes, pas de souffrances: vous vous sentez bien. A ce moment, vous êtes complètement disponibles pour penser aux autres.

Autrement, vous êtes toujours en train de penser à vous: "Oh, j'ai mal ici! Oh, mes problèmes de coeur!" Là, vous souffrez, vous pleurez. Vous ne savez pas où vous tourner. Vous avez des problèmes religieux, idéologiques et d'autres de toute sorte. Et vous n'êtes pas heureux. Tandis que là, avec cette alimentation macrobiotique, vous vous guérissez doucement de tout.

Pour avoir cet état d'âme, il faut remplir 3 conditions:

10) Etre présent

Etre présent veut dire: Quand vous faites quelque chose, vous êtes entièrement à ce que vous faites. Vous êtes vraiment présent. Vous ne vous occupez pas de ce qui se passera dans 5 minutes, ou de ce qui se passera demain. Vous ne pensez pas à autre chose. Par exemple, en ce moment, je suis en train de faire une petite conférence entre nous. Pour moi, rien d'autre existe: mes enfants, ma famille, ma maison à Paris... Rien n'existe. Il n'y a plus que vous. Je suis avec vous 100 %. Rien que vous. Le monde entier n'existe plus. Cela, c'est présent.

Quand vous travaillez, c'est pareil. Vous pensez à 100 % à ce que vous faites. Là, vous êtes vraiment présent.

2°) Faire avec perfection

Faire avec perfection, c'est-à-dire le mieux que vous pouvez. Il se peut que d'autres personnes fassent mieux que vous, ou moins bien. Mais vous faites le mieux que vous pouvez. Par exemple, j'essaie de faire cette conférence le mieux que je peux. Je ne dis pas qu'il n'y a pas d'autres personnes qui pourraient faire mieux. Mais moi, je ne peux pas faire mieux. Je fais 100 % de ce que je peux. C'est la 2ème condition: Chercher la perfection.

3°) AVEC AMOUR, DE TOUT SON COEUR

Faire quelque chose le mieux que vous pouvez, mais en aimant ce que vous faites! J'essaie de le faire le mieux que je peux, de tout mon coeur, en vous aimant le plus possible. Cela, c'est se mettre en état de Zen.

Quand vous pouvez être comme cela toute la journée, dans tout ce que vous faites, du matin au soir, vous êtes en état de Zen. Vous allez à votre travail: Il ne faut pas que votre travail ne vous plaise pas. Il faut le faire avec amour. Il faut qu'il vous plaise. Et vous verrez: tout marche beaucoup mieux quand vous faites comme cela. Vous cherchez la perfection dans tout ce que vous faites. Même si au début c'était un travail qui ne vous plaivous faites. Même si au début c'était un travail qui ne vous plaivous plaires, cherchez à le faire le mieux possible. Vous verrez, vous l'aimerez. Et ne pensez qu'à votre travail. Ne pensez pas: "Oh, ma belle-mêre! oh, mon enfant!.., Non. Cela n'existe pas. Votre travail!

De toutes façons, si vous pensez à autre chose, cela ne sert à rien. Vous faites mal votre travail. C'est tout. Et c'est votre travail qui s'en ressent. Vos problèmes ne changent pas pour cela.

Cela, c'est être vraiment omniprésent, omniscient, omnipotent. Ce sont les 3 qualités de Dieu, si on peut dire. On fait UN avec la Grande Volonté qui mène le monde. Ce n'est pas compliqué. Ce n'est pas une religion. Ce n'est pas une secte. C'est la Nature: Un avec la Grande Nature. Tout dans la nature se passe comme cela. Il faut regarder comment cela se passe: comment poussent les grands arbres, comment marchent le solcil, la lune. Cela marche de cette manière-là, avec cette paix là. Nous, on doit devenir comme cela. C'est se mettre en état de Zen.

Pour arriver \ cela, ce n'est pas toujours facile: On peut y arriver pour quelques minutes, quelques heures... Mais il faudrait arriver à cet état tout le temps. Pour y être tout le temps, ce n'est qu'avec la nourriture que vous pourrez y arriver.

La nourriture vous change tout. Faites des écarts. Vous allez voire Votre comportement change immédiatement, votre manière de penser aussi. Mais c'est très intéressant, parce que de cette manière vous apprenez bien comment cela se passe.

"Si vous avez des rêves insignifiants ou cruels, soit dans le sommeil, soit en plein jour, soit parfois, soit toujours (des rêves tels que guerre, meurtriers, malfaiteurs, Canal de Suez, assassinats en Algérie, soucis quotidiens, amour sentimental ou sanglant, trahisons invraisemblables, etc...) vous n'êtes pas un homme sain physiologiquement et psychologiquement. Vous êtes déjà un peu malade mental. Il vous manque déjà une des Six Grandes Conditions de la Santé.

Ceux qui rêvent dans la journée ou toute leur vie et dès l'enfance "La liberté infinie, le bonheur éternel et la justice absolue", le "Royaume des Cieux", ctx..., et qui s'en approchent de plus en plus, pas à pa;, millimètre par millimètre, ceux-là sont heureux.

Si vous voulez dommir tranquillement sans aucun rêve insignifiant, incohérent ou désagréable, observez une fois tout au moins mes directives diététiques, pendant un mois. Vous vous trouverez dans la paix universelle.

Si vous voulez passer une vie heureuse sans rencontrer, ne fût-ce qu'une seule fois, des jours de cauchemar, vivant ou à l'état de sommeil, vous n'avez qu'à observer la méthode diététique plusieurs fois millénaire. Vous pouvez faire des plats extrêmement délicieux au fur et à mesure que vous avancez dans l'étude de l'art culinaire et de la philosophie."

LA PAGE DU DEBUTANT

Une question nous est posée souvent: "La macrobiotique, c'est quoi?" La réponse peut être embar 191350. rassante. Elle est difficile à formuler en paroles, puisqu'il s'agit d'une réalité avant tout vêcue. Et en la s'embarquer dans des considérations théoriques à partir de l'histoire, ou de l'étymologie, ou de citations de G. Ohsawa n'est pas toujours le chemin qui atteindra notre interlocuteur. Alors j'essaterat de tions de G. Ohsawa n'est pas toujours le cuernin qui amont de la limentation macrobiotique. formuler en des termes simples comment je ressens l'alimentation macrobiotique.

Pour la compréhension du mot, je propose de partir d'un terme que tout le monde connaît: antibiotique: Il y a là une forme de vie qui ne nous plaît pas, un microbe, agent infectieux par exemple, ou une tumeur, prolifération jugée anormale de certaines cellules. On va alors développer une substance opposée à la vie, "anti-biotique" et essayer de détruire par son intermédiaire la forme de vie qui ne nous plaît pas, en essayant d'éviter cependant de détruire la vie tout 医内侧韧带 医内门

La démarche macrobiotique est inverse: elle n'est pas "anti". Elle ne cherche pas la des-truction de quelque forme de la vie. Elle cherche à renforcer la vie de l'organisme lui-même qui prendra alors le dessus sur tout ce qui pourrait compromettre son intégrité.

Cette méthode est donc naturelle. Elle est

simple, accessible à tout le monde, économique Elle est applicable rapidement, et vérifiable. Elle est universelle. Son but est d'assurer l'immunité et l'adaptabilité de l'organisme. Son objectif est de réaliser la santé du corps et de l'esprit par une alimentation juste, accessible de façon intuitive.

Méthode naturelle

541314 C

Nous employons des aliments les plus proches de la nature, les moins falsifiés possibles. Nous les choisissons dans notre environnement, dans le milieu qui est le nôtre, sans ostracisme cependant, puisque toute règle connaît des exceptions. Nous ayons une préférence pour l'aliment végétal, plus pur, plus malléable, qui laisse à notre organisme le maximum de créativité. La encore, notre liberté reste entière. र राज्येत क्रम देशों स्था से हरा हर

Méthode simple, accessible à tout le monde 🤒 किन्द्र अपेक्ष्य १८०७**। अस्तर अर्थित**

Sans mépriser les études analytiques, nous choisissons de façon globale, intuitive, avec le "compas" Yin et Yang: ce qui rafraîchit et ce qui indiqués dans la première suite de cette série d'articles, intitulée Yin et Yang. Un enfant comprend ce principe de classification très rapidement.

But Burn I was how there we want to be a second

Cest même un jeu amusant pour luivet instructif pour les adultes qui y participent. De nanche a les

Some of the Court's payment and a court of their

eres, er en en enhandrie scharreng under e

and the House madellise and december

sammeni 1

Méthode économique (1904, 251 (1962), 1964) ชาว ก็จะสังษณะกระหว่าง vice

Les aliments que nous choisissons, céréales, légumes, légumineuses, sont rélativement bon marché. Ils ne supportent pas encore trop de "valeurs ajoutées" par des transformations souvent problématiques et des préparations sophistiquées, dans lesquelles les prédecupations économiques l'emportent sur le souci de la santé des consommateurs. Il existe même des légumes sauvages, gorgés d'énergie, qui sont gratuits. Il suffit de les cueillir dans la nature généreuse รี แระ จากส์เรียกการโรกแบบเจ

Méthode applicable rapidement, vérifiable

Après un seul cours de cuisine, une seule causerie sur Yin et Yang, vous pouvez déjà com-mencer et expérimenter. Les premiers résultats sont rapides. Vous commencez par le centre, l'équilibre optimal de la vie, la céréale. Vous la préparez, vous la mastiquez, vous vous l'incorporez. Votre corps reconnaîtra que c'est juste. On parle bien de la "reconnaissance du ventre". Vous n'oublierez plus cette expérience et vous y reviendrez tôt ou tard, même après bien des détours et des écarts, qui correspondent à ce que vous êtes en ce moment.

Méthode universelle

La macrobiotique n'est pas plus orientale qu'occidentale. Il y a partout le haut et le bas, la droite et la gauche, la face et le dos, l'intérieur et l'extérieur, le centre et la périphérie, bref, la polarité de toute chose. Où que vous soyez, qui que vous soyez, vous jugez avec cela. Vous aurez une autre nourriture dans le froid des régions polaires et sous la chaleur des tropiques, une autre dans les régions tempérées. D'ailleurs, chaque climat, chaque sol produit la nourriture adaptée à ce milieu Yin et Yang vous permettront également d'adapter votre alimentation aux différentes saisons, de l'adapter selon les besoins spécifiques des réchauffe, ce qui dilate et ce qui contracte, ce qui personnes. Autre est l'alimentation de l'enfant, relâche et ce qui tonifie, en utilisant les critères autre celle de la personne adulte, autre celle des personnes âgées. Autre est la nourriture de l'homme, autre celle de la femme: c'est la même nourriture, mais avec des nuances. Autre la nourriture des malades, autre celle des personnes en bonne santé. Vous pouvez étendre ces nuances à . l'infini: personnes sédentaires ou actives physiquement, travailleurs intellectuels ou manuels, et adapter votre alimentation aux buts que vous poursuivez dans votre vie.

Assurer l'immunité et l'adaptabilité

Immunité, adaptabilité, c'est la même L'immunité, c'est l'adaptabilité de l'organisme aux difficultés, aux agressions venant de l'extérieur. Loin de nous protéger de façon excessive, nous renforçons nos défenses. Dissuader les microbes de proliférer en nous, les inviter à choisir un autre endroit pour leur bonheur, ... c'est la méthode macrobiotique de la santé. Produire chaque jour un sang de qualité, clest possible grâce à une nourriture juste.

100 Markets Att. Sec. Santé du corps et de l'esprit

THE REPORT OF THE POST OF Notre objectif est grand. C'est la santé intégrale, celle de la personne humaine dans sa totalité individuelle et dans son intégration à une collectivité. "Nous sommes d'abord biologiques". Le corps est la base et l'instrument de l'esprit. Un sang en bon équilibre, des cellules "heureuses", des organes qui fonctionnent sans problèmes, tout cela ne saurait être indifférent au bon fonctionnement des facultés supérieures. Un récepteur en parfait état, sans parasites, captera les ondes émises d'une autre façon qu'un appareil défectueux. Déjà les anciens qui prenaient comme devise "mens sana in corpore sano" un esprit sain dans un corps sain, avaient la perception de la totalité, la mentalité "macrobiotique"

The second of the second of

and recording them to the control of the control of

L'alimentation juste

Avant même de rechercher la nourriture "saine", de qualité biologique, équilibrée en nutriments, "riche" en ceci ou en cela, nous recherchons l'alimentation "juste". Individuelle ment et socialement, cela correspondra à une certaine quantité, au-delà (ou en-deça) de laquelle elle ne sera plus tout à fait juste et nous fera du tort: "La quantité tue la qualité", prévient Georges Onsawa. Cela correspondra surtout à une certaine qualité, c'est-à-dire à un rapport Yin à Yang adapté à notre nature humaine, tenant compte de sa place spécifique dans l'ensemble de la création.

L'intuition in the state of the

L'homme se laisse conduire par ses habitudes, ses automatismes, son jugement mécanique, plus ou moins aveugle. Ou encore par ses préférences sensorielles, sources de beaucoup d'illusions et de déboires. Ses attachements sentimentaux, ses concepts intellectuels sont également sources d'erreurs, car ils restent partiels ou partials. Même ses élans sociaux, ses convictions philosophiques, ses idéaux les plus chers peuvent l'induire en erreur. L'objectif de la macrobiotique est d'éveiller le jugement le plus global, le plus élevé, qui est de l'ordre de l'intuition. Ohsawa l'appelle l'instinct-intuition, ou quelquefois la mentalité primitive, c'est-à-dire première. C'est un objectif toujours poursuivi, rarement atteint, pleinement humain. Pour l'approcher, et si possible le réaliser, nous ne méprisons pas les petites choses, la base biologique, la nourriture "juste".

Paul Dietrich l'induire en erreur. L'objectif de la macrobiotique

STATE OF THE COURT OF STATE OF

Hippocrate macrobiotique!...

Hippocrate a sans doute été le premier à utiliser le mot "macrobiotique" dans l'essai intitulé "Vent, espace" où il utilise le terme pour décrire un groupe d'hommes vivant en pleine santé et

longtemps. De même, le père de la médecine occidentale donne ses conseils quant à la nécessité d'une alimentation équilibrée comme garantie de la santé et montre l'importance de l'orge et du froment qui étaient les principales céréales cultivées dans les pays où les Grecs dominaient. Dans Médecine et Traditions", il insiste sur la bonne façon de préparer le pain au départ de grains avec leur enveloppe (c'est à dire de grains complets) et sur son influence sur la santé.

Dans le "Livre des aliments" il déclare: "Que ton aliment soit ton principal médicament". On peut donc penser que le médecin, en face de son patient, doit toujours voir quels sont les rapports de l'homme avec ses aliments et sa façon de vivre, tant du point de vue spirituel que matériel (ou ्राच्या सम्बन्धि केन्द्र स्ट[ी] जन्मीरी इंट प्रदेश विकास **स्वतः** biologique).

C'est ainsi que Platon, dans "Phèdre" fatt dire à Socrate: "Mais la nature de l'âme, penses-tu qu'il soit possible de la concevoir d'une façon qui vaille d'être mentionnée indépendamment de la nature du Tout?", et Phèdre lui répond: "Ma foi, si c'est Hippocrate qu'il faut en croire, on ne peut même pas du Tout?", et Phèdre lui répond: "Ma Joi, si c'est Hippocrate qu'il juai en clou et du mont le traiter du corps sans recourir à cette méthode"

LA PAGE DU DEBUTANT

Sous cette rubrique, nous tâcherons de présenter, de la façon la plus simple possible, des éléments essentiels de la macrobiotique et de la philosophie du Principe Unique, dont la macrobiotique est l'application alimentaire.

Précisons tout de suite la portée du terme "philosophie"! Il ne s'agit nullement d'une nouvelle théorie prétendant se mesurer avec les nombreux systèmes philosophiques, d'ailleurs largement ignorés par

les non-spécialistes.

Nous prenons le terme philosophie dans son sens étymologique: amour de la sagesse, ou simplement, amour de la vérité, recherche de la vérité. Dans ce sens, toute personne humaine a le droit et le devoir d'être "philosophe". Laissons donc certains "esprits forts" se gausser de notre "philosophie" qu'ils mettront entre guillemets, et continuons à nous préoccuper modestement de vérité et de justice, valeurs auxquelles toute personne humaine, même la plus simple et la moins instruite, a droit.

YIN ET YANG

Expressions chinoises, mais communes à tout l'Extrême-Orient, Yin et Yang sont les termes d'une classification, et par conséquent un principe d'ordre et de compréhension. Cette classification est la plus simple possible, puisqu'elle n'a que deux termes, ou dénominateurs. D'aucuns diront: "C'est simpliste", ou "réducteur"...

Cette classification n'est pas analytique, ni conséquent "scientifique" dans le sens académique du terme. Elle est intuitive. Cest pourquoi elle comporte des aspects multiples et simultanés, ce qui fait sa subtilité et sa richesse et

qui nous préserve du simplisme. Yin et Yang sont les contraires, mais pas les contraires s'exclueraient absolus, qui "opposés? sont les s'anéantiraient. Ce complémentaires" qui sont créatifs. Ainsi par exemple, les forces du ciel et les forces de la terreproduisent la vie sur notre planète.

Dans le domaine de l'alimentation, nous énergies l'intuition des avoir complémentaires de l'aliment:

- chaleur et fraîcheur,

- force de concentration et force de dilatation,

- tonicité et détente, etc.

Mais comme le jugement intuitif est "voilé", un peu d'analyse s'impose, du moins pendant la période d'apprentissage. Dans "La philosophie de la médecine d'Extrême-Orient", Ohsawa indique un certain nombre de critères pouvant être appliqués dans le domaine physique, qui est aussi celui de nos aliments. Veuillez vous reporter aux pages 29 à 51 de l'ouvrage cité, qui est fondamental pour notre compréhension.

Retenons:

- YANG CONSTRICTEUR (force centripète)

- YIN DILATATEUR (force centrifuge)

- Toute chose, tout phénomène, est une combinaison des deux énergies. Yang n'existe pas à l'état pur, Yin non plus. D'après la force qui prédomine, on dit: ceci est Yang, ceci est Yin.

Dans le domaine physique, cette estimation tient compte, simultanément, d'un certain nombre de facteurs. Notre observation se porte sur les aspects suivants des choses:

1°) LA FORME:
- formes verticales, élancées: Yin.

- formes horizontales, aplaties: Yang.
- formes grandes, occupant beaucoup d'espace: Yin.

+formes petites, occupant moins d'espace: Yang. Exercez-vous à comparer de ce point de vue des plantes, des légumes, des constructions, etc...

L'espace est un "facteur Yin", puisqu'il est le lieu de l'Expansion. 2°) POIDS DENSITE:

C'est ce qui tire vers le bas, vers le centre de la terre. Plus léger: plus Yin. Plus lourd: plus Yang.

3°) COULEUR:

L'ordre Yin-Yang des couleurs est inscrit dans l'arc-en-ciel. La gamme des couleurs (ondes) visibles va du rouge (couleur "chaude") au violet (couleur "froide")

Observez la couleur des différents légumes, le teint des personnes, les oeuvres d'un peintre, etc...

4°) LA COMPOSITION:

C'est un aspect invisible, peu accessible au non-scientifique. Chaque élément a sa polarité. Nous tenons surtout compte de l'antagonisme complémentaire entre sodium (Na) Yang, et potassium (K) Yin. Le sel constricte, la potasse d'illate. dilate... Ainsi dans les aliments. 5°) LA TENEUR EN EAU!

L'eau a tendance à se répandre. Sa cohésion est relative. Elle épouse toutes les formes. Elle est classée Yin. Plus un aliment contient d'eau, plus il est Yin. Plus il est sec, il est Yang.

De même pour les personnes!....
6°) LA VITESSE DE CROISSANCE:

- Ce qui pousse vite est avide d'espace: Yin.

– Ce qui pousse lentement: Yang. 🕝

Espace et temps sont antagonistes complémentaires. Vérifiez par des exemples, à l'aide des autres critères de Yin et Yang..

7°) L'ORIGINE GEOGRAPHIQUE:

- Une région Yin (froide) produit des plantes Yang. - Un climat Yang (chaud) produit des plantes Yin... 8°) LES SAVEURS:

De Yin à Yang: Piquant - Acide - Doux - Salé -Amer.

Remarquez la qualité équilibrée du grain de céréale: Il comporte Yin et Yang jusque dans le germe vivant, qui donnera la plante verticale Yin et la racine centripète Yang. Vérifiez du point de vue de la composition, densité, teneur en eau, saveurs,

Exercez-vous. Observez beaucoup. Lisez et relisez le chapitre II de La Philosophie de la Médecine d'Extrême-Orient (50 F. à notre service librairie, franco 57,50 F.) Et exprimez-vous, s'il vous plaît à propos de cette rubrique.

Paul Dietrich

Sang 1

rengrque: 😻 d'usage nabituel Opour mets secondaires O-de temps en temps * parfois en medicament 🛘 on peut prendre rarement 🗃 il vaut mieux ne pas prendre

fiche de "Cuisine et Sante", Pont de Valentine, 31800 Saint-Gaudens reprise par "Terre et Partage"

La Macrobiotique

est l'art de vivre selon l'Ordre de l'Univers.

Les Sept Lois de l'Ordre de l'Univers

- 1. Tout ce qui a un commencement a une fin.
- 2. Tout ce qui a une face a un dos.
- 3. Il n'y a rien d'identique.
- 4. Plus grande est la face, plus grand est le dos.
- 5. Tout antagonisme est complémentaire.
- 6. Yin et Yang sont les classifications de toute polarisation. Ils sont antagonistes et complémentaires.
- 7. Yin et Yang sont les deux bras de l'UN (Infini)..

Les Douze théorèmes

complètent les sept Lois et définissent le fonctionnement du monde de la relativité.

- 1. Yin-Yang sont deux pôles qui entrent en jeu quand l'expansion infinie se manifeste au point de bifurcation.
- 2. Yin-Yang sont produits continuellement par l'Expansion transcendante.
- 3. Yin est centrifuge, Yang est centripète. Yin et Yang produisent l'énergie.
- 4. Yin attire Yang et Yang attire Yin.
- 5. Yin et Yang combinés en proportion variable produisent tous les phénomènes.
- Tous les phénomènes sont éphémères, ce sont des constitutions infiniment complexes et constamment changeantes des composants Yin et Yang. Toute chose est sans repos.
- 7. Rien n'est totalement Yin, ni totalement Yang, même dans le phénomène le plus simple apparemment. Chaque chose contient la polarité à tous les étages de sa composition.
- 8. Rien n'est neutre. Yin ou Yang est en excès en chaque cas.
- 9. La force d'attraction est proportionnelle à la différence des composants Yin et Yang.
- 10. Yin repousse Yin et Yang repousse Yang. La répulsion est inversement proportionnelle à la différence des forces Yin et Yang.
- 11. Avec le temps et l'espace, Yin produit Yang, et Yang produit Yin.
- 12. Tout corps physique est Yang en son centre et Yin en surface.

Antagonismes complémentaires

YANG Force centripète	YIN Force centrifuge	YANG Force centripète	Force centrifuge
Temps	Espace	Ovule 1979	Spermatozoïde
Constriction Pression	Dilatation Expansion	9/6 / 000 Un (1.5 - 1.5)	Plusieurs
Solidité-Poids	Evanescent-Libre	Property Control	Cial
Son	Silence Eau	Terre Eté	Hiver
Feu Sec	Humide	Soleil	A CONTRACTOR LUNG CONTRACTOR AND
Petit	Grand	Cardium (No.)	Electron Potassium (K)
Bas En direction du bas Racine	Haut En direction du haut Sommet	LULI C Ma CI Cr	N, O, F, Al, Si, P, S, Ca In, Fe, Co, Zn, Mo, Sn, Pt
Concentré	Dispersé Long	Alcalin	Acide
Court Ramassé	Elancé	Positif	Négatif
Horizontal	Vertical	Vitamines D, K, E, A	Vitamines C, B2, B12
Centre	Périphérie	Saveurs Yang:	Saveurs Yin : Doux, Acide, Piquant
Dur Solidité	Mou Fragilité	Salé de la	Sucre Chimique (extrêmement yin)
Organique Hémoglobine	Inorganique Chlorophylle	Céréales	Légumes, Fruits
Animal	Végétal	Parasympathique	Orthosympathique
Masculin	Féminin Femme	Solides (yang)	Liquides - Gazeux (yin)
Homme (yang apparent)	(yin apparent)	Lumière	Obscurité Ultra-violet
Dureté (1)	Douceur Souplesse	Infra-rouge Ondes longues (lourdes)	Ondes courtes (légères)
Concret Matérialisme	Abstrait Spiritualisme		Oracea Journa Vert
Extraverti	Introverti	Rlou In	- Orange - Jaune - Vert digo - Violet (yin) plus chaude est yang
Mouvement	Inertie	par rapport à l	a couleur la plus iroloe, est vang par rapport à Blei
Activité Dynamique Rapide	Passivité Statique Lent	l il est vin n	ar rapport à Jaune. usieurs choses entre elles

LE JUGEMENT

JUGEMENT SUPRÊME (Amour absolu et universel qui embrasse tout et qui transforme tout antagonisme en complémentarité.) JUGEMENT IDEOLOGIQUE (Jugement de la pensée et du penser) (La justice et l'injustice) JUGEMENT SOCIAL. (Jugement de la raison sociale : moral et économia) JUGEMENT CONCEPTUEL (Jugement intellectual. scientifique) JUGEMENT SENTIMENTAL (le désirable et l'indésirable) JUGEMENT SENSORIEL (l'agréable et le désagréable) JUGEM**ENT** MYSIQUE (Jugement mécanique

et aveugle)

Notre bonheur dépend de notre jugement. La maladie ou la santé, l'intelligence ou la folie, la piété ou le vice dépendent de notre jugement. Notre jugement se dévoile de bas en haut vers la perfection dans un ordre que je propose cicontre:

> "La force du bas jugement (sensoriel, sentimental) est très grande puisqu'elle est Yang.

La force du haut jugement, étant morale ou spirituelle (Yin), est toujours éclipsée par la force du bas jugement (Yang), physiquement parlant.

C'est pourquoi toutes les lois, religieuses ou morales, ne sont pas très pratiquées, bien qu'elles soient très estimées et très admirées.

Pour conquérir le bas jugement par le haut jugement, il n'y a qu'une seule technique, d'après le Principe Unique: l'éducation nouvelle, biologique, physiologique, logique et embryologique.

C'est la base et en même temps le point de départ de la théorie de la réincarnation (métempsychose, migration des âmes) et du renoncement

au monde, la négation du monde. Voilà une grande erreur.

Dans ce monde physique et relatif (du premier jusqu'au sixième monde), rien n'est constant, éternel et infini. C'est là une grande chance pour nous sauver. Si tout était constant et inchangeable, il n'y aurait aucune issue pour la liberté infinie, le bonheur éternel et la justice absolue. Cette erreur de la réincarnation négative est produite

par le manque de connaissance de la constitution-conception de l'univers. On avait réalisé Samsâra, mais on n'en avait pas découvert le mécanisme: le Principe Unique. Voilà la tragédie de ceux qui pratiquent

sans principe.

La science moderne a réalisé enfin le "Samsâra" par la physique atomique, mais pas encore par le principe. Voilà la naissance d'une tragédie: tuerie de 313.848 personnes (femmes, enfants et citoyens non-

armés) à Hiroshima et Naqasaki.

(Dans la ville de Nagasaki il y a un hôpital catholique, l'hôpital Saint François-Xavier, sur une colline. Dans la vallée à côté, il y a un autre hôpital annexé à l'Ecole de Médecine de l'Université de Nagasaki.

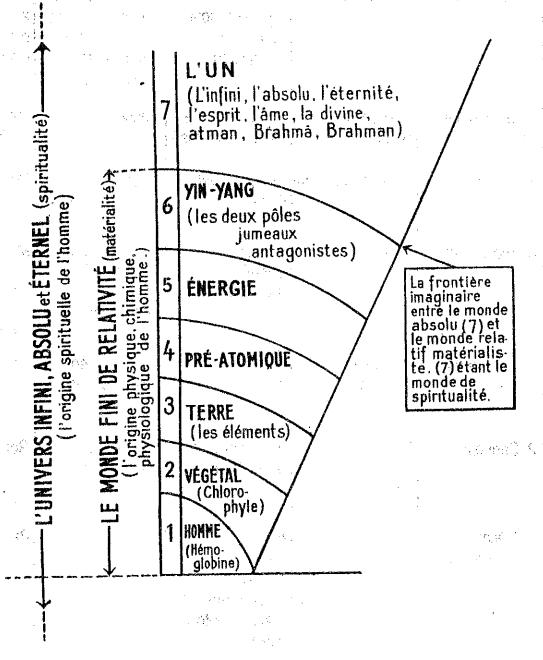
La bombe atomique tomba au milieu de ces deux hôpitaux qui furent détruits en même temps. Dans l'hôpital de l'Université environ trois mille personnes furent tuées, professeurs, infirmières et malades. Mais dans l'hôpital catholique exposé sur la colline, pas un seul mort. Un seul blessé, le frère Alcantola, qui fut un peu brûlé au genou. En dehors de cet hôpital, 8.000 morts. Le Vatican déclara alors qu'il y avait là "un miracle du XXe siècle". Mais personne n'a cherché le secret de ce miracle. Le médecin de cet hôpital, le Dr. Akiduki, un de mes disciples et moi-même le savons. Le Dr. Akiduki avait observé très strictement mes directives depuis plusieurs années.)

Pour ceux qui comprennent le Principe Unique, la constitutionconception de l'Univers, la plus grande tragédie même n'est qu'une porte ouverte vers la liberté infinie. Pour eux, le monde du "Samsâra" n'est qu'un théâtre où l'on peut faire jouer n'importe quelle pièce.

A	quelle étape	appartient vo	otre jugemen	t!
Etapes	Connaissance	Amour	Profession	Manière de manger et de boire
7. Suprême	Tao, Satori	Amour qui embrasse tout (Itukusimi)* (Kanasimi)	Celui qui s'amuse en réalisant tous ses rêves l'un après l'autre toute la vie	Manger et boire avec la plus grande joie d'après l'ordre de l'univers
6. Idéologique	Philosophie Religion	Amour spirituel (Tattobi, Uyamai)	Penseur	Diététique ou religieux
5. Social	Economie Morale	Amour social (Tanosimi)	Organisateur	Conformiste
4. Intellectuel	Sciences Arts	Amour scientifique (Konomi)	Celui qui vend des connais- sancesou techniques	Manger et boire d'après la théorie de la nutrition à la mode
3. Sentimental	Littérature Théâtre	Amour psychologique (Aï)	Celui qui vend des émotions	Gourmet
2. Sensoriel	Techniques Gymnastique Danses	Amour physique, physiologique (Koi, Suki)	Celui qui vend des plaisirs	Gourmandise
1. Mécanique ou aveugle	<u></u>	Amour instinctif, sexuel, Appétit, Soif, Plaisir, Confort (Hikareru)	Celui qui vend sa vie	Par faim et soif
in the state of th		(*) Les mots entre pa- renthèses sont un ou deux exemples des mots japonais correspondants parmi d'autres.		

G. Ohsawa: L'ère atomique, p. 12-13

La spirale logarithmique l'ordre de l'univers



G.ohsawa: La Philosophie de la Médecine d'E.O. p. 80

LES DIX FAÇONS DE S'ALIMENTER CONVENABLEMENT

A la page 59 du "Zen Macrobiotique", nous trouvons un curieux tableau indiquant, non des quantités, mais des proportions d'aliments ou de groupes d'aliments que G. Ohsawa recommande comme " dix façons de s'alimenter convenablement ".

"Convenablement ", c'est-à-dire d'une façon qui convient à notre être et à sa loi fondamentale Yin-Yang: "Il existe dix façons de manger et de boire qui permettent de vous constituer une bonne santé en réalisant l'équilibre Yin-Yang " (Zen MB p. 59)

Le fil conducteur de ce tableau n'est donc pas un quelconque point de vue diététique, se basant sur des calories ou autres conceptions du moment. C'est à notre perception intuitive de la loi fondamentale de la vie, la polarité de toute chose, que l'auteur fait appel.

Ohsawa appelle ces dix " régimes " de " vrais chemins vers le bonheur ", à condition d'être suivis attentivement

J'ai essayé de présenter de façon graphique ce tableau, et vous trouverez le graphique au verso de cette page. Les couleurs proposées, si vous voulez vous donner la peine de le colorier, vont du Yin (bleu) au Yang (rougé). L'équilibre humain dans la nourriture, c'est la céréale, référence permanente de ce schéma. En bas, au niveau -3 (c.a.d. en conditions exceptionnelles) elle est réduite à 10%, mais constitue cependant un pivot central, le " morceau de bon pain " permettant de " centrer " notre repas. Tout en haut, au " N°7 ", évoquant la montée vers la 7ème étape du jugement, 100% de céréales! Le bol de céréale représente la pureté et la totalité. De haut en bas, nous passons par toutes les combinaisons intermédiaires, mais qui ont en commun de respecter l'harmonie Yin-Yang. Nous sommes loin de l'image caricaturale de " la macrobiotique régime triste, restrictif, réducteur " et tutti quanti...

"Si vous ne comprenez pas la théorie..." (Zen MB.p.59). Même manger sans comprendre entièrement - un certain temps - nous donnera envie de mieux comprendre. La macrobiotique est vérifiable. C'est son approche pragmatique, contrairement à l'approche cérébrale, presqué impossible. Il ne coûte pas cher d'expérimenter quelque temps... Manger du bon pain, manger des céréales en grains, n'a rien de commun avec essayer sur soi et sur les autres toutes sortes de médicaments et de drogues...

Au-delà du N°7, il n'y a que le jeûne, ou la nourriture purement spirituelle. Telle n est pas encore notre condition permanente!

En-dessous du N° -3, il n'y a que ignorance, "dés-ordre", autodestruction et malheur.

Avec un peu de la 6ème condition de la santé - souplesse d'esprit et de comportement - n'est-ce pas chose intéressante (Ohsawa dirait "amusante") de se déplacer, tantôt vers le haut, tantôt vers le bas dans ce tableau qui nous aide à maintenir et à développer notre humanité? "En étudiant à la fois la pratique et la théorie, vous développerez votre jugement..." (Zen MB.p.64).

Exercise the second

CONTRACT AND Paul Dietrich

	100%		1		4				
6 ក	90% 80%	10 % 20 %					peu		
4	70%		10%			T) (que jasible		
하는 역 기가 중요한 연 3 () 1887 2	60%	. 30% . 30%	10% 10%	10%	,	. <u>"</u>	printo (F		Spirite (Spirite) Spirite (Spirite)
	40% 30%	30%			10%		* 41		1
- 2	20%	30%	10%	25%	10%	5%			* *.
. * . 30# 5 3	10%	30%	10%	30%	15%	5%	<u>.</u> ••• .		
() () () () () () () () () () () () () (international distribution of the contract of	, Kr. Ngjaran	ţ-	. :	્રાં હતા. કેટલ કેટ કહુવરના ઉપયોગ			
saginoi	7!-	1		19155	dd i	_	10d 13	571V	
SINASSA			10 JE 1			1		5%	=, ,
530 V 7 V	\$ 3.55			-	}	THE COL	5	1:\(\ \mathred{\matred{\matrod{\matrod{\matrod{\matrod{\matrod{\matrod{\matrod{\matrod{\matrod{\matrod{\matrod{	\$5
SAUNAI	1	1 32	1.	.	2	3%	1	25.	30,
\$35ATO	z/		10%	=	=	=	=	=	=
รวพทรว	7		3759	8	=	, =	= = .	, = -{	M.O
				apa l			53/2	905	SJASSAP
	- 1			e fargerine Element		(B) (1)	de S	105	
	na <u>i</u> Jakor				 		0.640		
TARTO BYTH	의 기원 기관 고립하다	$-T$ \mathcal{A}^{F}		- A		1		orio	
		40 0 l	1 6 3		· .	(4.3)		Sadnos	
3	:	. ଅଞ୍ଚି ଅଞ୍ଚଳ ଅପ୍ରକୃତି	\$		No.			100	Ici a series
ie Edrebei	;	and the Carlo	1 13 156		ands in its としても		. Section of		3
D 2 4		GMIT PINE			1000 AT				# A 7 /
923	1			•	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	A	7	100	4.0%
% है र	<u> </u>	SEZIONIA I		1		1			
> 3 8	%	**	<u> </u>	: >0 ;		<u> </u>	, a	céréales 1.ºº	
2 2 2	700%	- \$	3	2	<u>```</u>	% ——	\$. S	1,50	3 3
4ÇONS CONVENA 7. OHSA	1	!	1	Ethio A. A. Toronto	, è		1	, 8	
V 0 0	.				; ;	<u> </u>			
	: c. ! ·	ari e ne	n Sin	A SENSO			1 27 24 1 1 24 24 1	<u>is</u>	\$ ·
8.60	; ====================================	· · ·	<u> </u>					légumes	
nt to	Tark andre		10 to					leg	
2, 6	en Appell			•			1	1005	
A 75 6	*		* 7			i.		Sadnos	1 A94
7:3		;			!			nde	
The State of the s				1,	<u> </u>				5
	>							1	Made
•	M.			:. :		() () () () () () () () () () () () () (. <u>} 6, 1</u>	<u> & & </u>
the state of the s	1	9 . N	io ~	± , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	ο ,	4	- T	eri Jedinas (1	1 m

CONDITIONS NORMALES

EXCEPTIONNELLES CONDITIONS

LE RIZ, DON DE DIEU

Cette causerie a été faite le 26 août 1982 aux catéchistes et enseignants de la Mission catholique d'Ambohimahazo, secteur d'Ambositra, Madagascar, et traduite en malgache par le P. Marcel Schwartz, s.j., missionnaire du district. Pour les conditions européennes, on adaptera facilement le texte, en remplaçant le mot RIZ par celui de BLE ou celui d'une de nos autres céréales. Toutefois, le riz est la céréale la plus purifiante.

La Sainte Ecriture nous dit souvent que l'Univers chante la gloire du Seigneur, qu'il est un reflet de sa Sagesse, de sa puissance. L'Univers, ce sont les étoiles et les planètes; c'est le soleil, la lune, la terre; c'est la mer, ce sont les montagnes et les vallées, les arbres, les plantes, les animaux.

Je voudrais vous parler aujourd'hui d'une créature merveilleuse du Seigneur, le grain de riz, et avec lui, le grain de chaque céréale existant dans le monde: blé, orge, sarrasin, mil, avoine...

A la Messe, nous rendons grâce au Seigneur "pour le pain, fruit du travail de l'homme et de la terre". Jésus vivait dans un pays où l'on mangeait du pain. Il y poussait surtout de l'orge et du blé. Rappelez-vous les pains d'orge qu'un jeune garçon avait emportés comme provision, et à partir desquels Jésus a réalisé le miracle de la multiplication des pains (Jean, 6, 1-14). Rappelezvous les épis de blé que les apôtres, en passant par les champs, frottaient dans leurs mains pour en faire sortir les grains et les manger (Matthieu, 12, 1-2). Rappelezvous, dans l'histoire des ancêtres de Jésus, le peuple juif, Joseph en Egypte qui, dans sa sagesse, faisait construire des greniers et les remplissait de blé pendant les années d'abondance, ce qui lui permit de nourrir les Egyptiens et de sauver de la famine son père et ses frères pendant les années de disette.

Le grain de riz est "le fruit du travail des hommes". Vous connaissez bien ce travail: préparer la rizière, semer le riz, le repiquer, le soigner, le nettoyer des mauvaises herbes, le récolter, le battre, le piler. Votre travail est une grande raison de respecter le riz.

Mais pour nous, en raison de notre foi, il est une autre raison de le respecter: il est "le fruit de la terre", le fruit de la création divine. Il est fruit du soleil, fruit de l'eau, fruit du vent. Il est fruit de toute la création durant les longs mois de l'année.

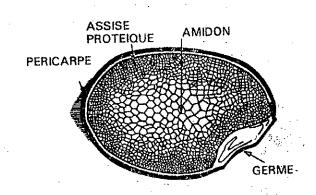
Regardons de plus près un grain de riz:

Il est merveilleusement protégé par une enveloppe qui lui permet de se conserver sans se gâter, à l'abri également des parasites.

Enlevons soigneusement cette enveloppe: Nous trouvons à l'intérieur à peu près tout ce dont l'homme a besoin pour vivre, pour travailler, pour penser. N'oublions pas que ce grain représente un tout, et qu'il

possède la mystérieuse capacité de germer, à condition qu'on ne le fragmente pas.

Cette totalité comporte 4 éléments associés: Partons de l'intérieur:



COUPE D'UN GRAIN DE BLE

- 1°) Une grande réserve d'énergie: le sucre de la céréale, appelé par les biochimistes "hydrates de carbone". C'est comme un combustible puissant. Contrairement à un feu de paille, il est lent à brûler. Notre coeur, nos muscles, nos organes ont besoin de cette énergie pour se réchauffer et pour travailler.
- 2°) Une couche périphérique d'une substance qui constitue comme les "briques" de notre organisme et que les scientifiques appellent "protéines". On pense souvent qu'il faut de la viande, des oeufs, des produits laitiers pour fournir au corps les protéines dont il a besoin. En réalité, elles existent dans le riz et les autres céréales, à condition de respecter cette couche, assez fragile, et que le décorticage excessif risque d'enlever. Un complément de protéines est fourni dans les modes traditionnels d'alimentation par les légumineuses: différentes sortes de haricots, lentilles, etc.

3°) L'enveloppe extérieure qui comporte:

a- des vitamines, substances subtiles, espèces de ferments qui agissent à très petites deses. Il est plus avantageux de les garder dans le riz et de les utiliser de cette façon naturelle, plutôt que de les enlever par décorticage et d'être obligé ensuite de les prendre à partir de médicaments, qui ont toujours des effets indésirables.

b- des sels minéraux, que la plante a puisés dans la terre, par exemple calcium, silicium. Le calcium et le silicium sont indispensables pour avoir un bon squelette, et notamment de bonnes dents. Le calcium des céréales est beaucoup plus assimilable aux adultes que le calcium du lait, et encore davantage que le calcium des médicaments, qui est tout à fait isolé de la substance vivante.

Un complément de sels minéraux nous est fourni par le sel marin, qui est comme un résumé de toute la vie sur terre, et qui nous donne notamment le précieux magnésium dans la juste proportion. N'oubliez pas que Jésus a dit à ses disciples: "Vous êtes le sel de la terre"...

c- des fibres, indigestes, mais intéressantes pour le transit des aliments dans nos intestins.

4°) Enfin, le germe, source de la plante future et siège de la vie, contenant de précieuses substances qu'il faut absolument garder quand on consomme la graine. Ces substances sont des huiles, graisses végétales, en très petite quantité, naturellement.

Je conclurai ce bref aperçu sur le grain de riz par les paroles que Jésus nous a enseignées et que nous répétons chaque jour: "Donne-nous aujourd'hui notre pain de ce jour". Le riz, le blé, le maïs sont un pur don de Dieu. Respecter ce don, c'est reconnaître la Sagesse de Dieu dans sa Création. C'est manger les céréales religieusement, comme une prière, en respectant leur intégralité et en pensant à tous les hommes qui attendent les largesses du Seigneur.

Retenez bien ceci: La céréale, c'est l'aliment principal de l'homme. Tous les autres aliments sont secondaires par rapport à celui-là. Le riz, plus un peu de sel, peuvent vous empêcher de tomber malades et peuvent vous permettre de vous guérir, si jamais vous êtes malades. Le riz fortifie l'organisme. En plus, il le purifie, puisqu'il ne contient aucun déchet. Mais il y a 3 conditions qu'il faut assurer ENSEMBLE:

1/ Garder le grain le plus possible tel que le Seigneur nous l'offre. Pratiquement, cela veut dire: piler juste ce qui est nécessaire, de façon à entamer le moins possible les couches extérieures du grain, tellement précieuses. Les usines de décorticage devraient régler ainsi leurs machines. Le riz est moins blanc, mais il est beaucoup meilleur: c'est le "riz complet".

2/ Bien le mastiquer et l'imprégner de salive avant de l'avaler. La salive est un suc digestif dont nous sommes maîtres. Les autres sont sécrétés automatiquement. Mastiquer est mieux possible en modérant les paroles pendant le repas. Au début, il est recommandé de compter, 50, 100 fois par bouchée... C'est indispensable pour les malades qui veulent guérir.

3/ Ne pas noyer le riz dans d'autres liquides. Si vous buvez pendant le repas, c'est comme si vous arrosez d'eau un feu. Vous l'éteignez ou du moins vous ralentissez la combustion. Le mieux est de prendre la boisson peu après le repas. L'eau de riz – rano vola – est une excellente boisson pour votre santé.



"LA MOTTE DE TERRE EST LE TEMOIN DU TRAVAILLEUR"
PROVERBE MALGACHE

(DESSIN: BENEDICTINES D'AMBOSITRA)

Pour terminer, je reviens à ma pensée du début: "L'Univers chante la gloire du Seigneur". Le grain de riz est une merveille de la Création qui toute entière proclame la Sagesse du Seigneur. Mais n'oublions pas: l'homme lui-même, dans son être tout entier, est destiné à chanter la gloire de Dieu. Il le fait certes quand il prie. Mais il est appelé à le faire de tout son être, corps et âme: "Soit que vous mangiez, soit que vous buviez, et quoi que vous fassiez, faites tout pour la gloire de Dieu", dit l'apôtre Paul (1e Cor. 10, 31).

Le monde actuel est malade d'un contraste scandaleux: D'un côté, nous avons les riches, malades par suite de l'encrassement de leur organisme dû à des nourritures incorrectes et trop abondantes. Ils ne réalisent pas la louange du Créateur. A l'autre extrémité, trop d'hommes souffrent de carences dues au manque de la nourriture principale et équilibrée qu'est la céréale. C'est là le signe d'une profonde injustice au sein de la famille humaine, injustice qui offense Dieu.

En prenant la juste quantité de céréales complètes, en l'associant au sel et à quelques nourritures simples et naturelles, nous réalisons pour notre part les conditions d'une parfaite santé et celles d'une plus grande justice. Nous rendons ainsi par notre corps et par notre esprit gloire à Dieu, Créateur et Père de tous les hommes.

Paul Dietrich 4 place de l'église F 67140 REICHSFELD Tél. 88.85.56.63

"Vos étagères doivent refléter votre propre sens de l'organisation"

La cuisine macrobiotique se proclame cuisine "selon l'Ordre de l'Univers". La loi du Yin et du Yang exprime cet ordre merveilleux de la vie. Le but est de mettre de l'ordre dans sa propre vie et dans celle des siens, en commençant modestement et honnêtement par la base biologique, la nourriture. On conçoit donc aisément que l'environnement de la cuisine – propreté, disposition harmonieuse et pratique, approvisionnement –, soit un reflet de cet Ordre universel. Dans la préface de son Livre de cuisine macrobiotique, (éditions Guy Trédaniel), Lima Ohsawa nous donne de précieuses indications à ce sujet, inspirées de l'enseignement de Georges Ohsawa et de sa propre pratique de la cuisine qui purifie et fortifie notre organisme tout entier. Voici quelques extraits de ces pages:

1) Equiper sa cuisine.

Une cuisine bien équipée incite au succès. Une fois choisis soigneusement vos ingrédients, ayez à portée de main les ustensiles pour bien les préparer. Vous aurez besoin de : une passoire fine pour laver vos céréales, légumineuses et graines ; une brosse végétale (tawashi) pour frotter vos légumes ; une planche à découper, épaisse d'au moins 2 cm et non vernie, et un large couteau à légumes japonais (hocho) pour couper vos légumes vite, facilement et avec précision ; un suribachi ou mortier strié en terre, pour écraser vos graines et réduire en purées ; et une râpe inoxydable ou en porcelaine avec une partie fine pour râper les daïkon (radis blancs) ou les racines de gingembre.

Les casseroles et cocottes fabriquées en matériaux yang (terre cuite, fonte, inoxydable ou émaillé) donnent les meilleurs cocotte-minute en acier résultats. Une inoxydable ou en porcelaine émaillée est indispensable dans une cuisine macrobiotique. Une ou deux poêles en fonte sont ce qu'il y a de mieux pour faire sauter ou griller. Une grande cocotte style "four allemand", avec un couvercle bien hermétique, est utile pour les soupes ou les nouilles, ou pour cuire les légumes à la vapeur. Un wok, ou poêle chinoise, sert de friteuse et permet des cuissons rapides : un écumoir à huile aide à retirer de l'huile de friture les morceaux de tempura (beignets) de légumes ou de poisson -Une passoire de bambou ou de métal est pratique pour égoutter les pâtes ou les légumes hachés juste ébouillanté. Pour les cuissons au four, il vous faut des plats à gratins, des moules pour les pains, une plaque à biscuits et un pinceau pour huiler vos moules à pâtisserie.

Pour remuer, préférez des ustensiles en bois qui ne raient pas et n'abîment pas le fond des casseroles. Vous les emploierez aussi pour servir à table. Ayez aussi toujours à portée de main quelques paires de longues baguettes, une spatule en bambou pour le riz et des cuillers en bois de tailles diverses.

2) Votre stock de produits de base.

Gardez votre cuisine bien approvisionnée en produits de base. Il va sans dire qu'il est peu pratique de chercher un ingrédient s'il manque.

Riz complet et autres céréales: On recommande le riz rond dans les climats tempérés, car il est plus yang que le riz long. Pour varier vos menus, ayez d'autres céréales en stock : sarrasin, flocons d'avoines, etc...

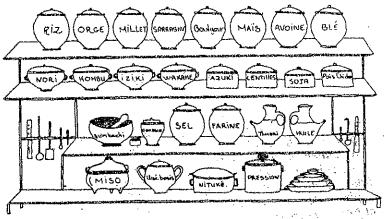
Les farines: Vous en aurez besoin pour vos pains, crêpes et sauces. La farine de blé complète est indispensable, et quelques paquets de farine de maïs, de riz et de sarrasin ajouteront couleur, saveur et parfum à vos plats au four.

Pâtes: quelques paquets de pâtes de blé complètes et de sarrasin, sans oeufs, vous aideront à préparer des repas rapides et faciles en cas de visiteurs inattendus.

Légumineuses: elles sont riches en protéines et complètent celles des céréales. Les petits azukis rouges sont les plus yang et ont un goût unique et très savoureux. Ayez en stock vos légumineuses favorites.

Algues: généralement séchées avant l'emballage, elles se gardent facilement. La plupart des Occidentaux trouvent que les hiziki sont les plus accessibles à ceux qui commencent juste à consommer des algues. Les nori violettes sont emballées en feuilles et n'ont besoin que d'être légèrement grillées. Les wakame sont délicieuses dans les soupes et les salades, tandis que le kombu est indispensable au bouillon pour les soupes.

Fruits secs, noix et graines : ces friandises sont utiles pour les desserts ou les snacks. Assurez-vous que les fruits soient bien séchés au soleil, et ne soient pas sulfurisés.



Thé de 3 ans ou thé bancha: c'est un thé vert japonais, sans teinture. C'est la boisson macrobiotique la plus recommandée et la plus répandue.

Kuzu: c'est une poudre blanche que sert à épaissir vos sauces, vos soupes et vos desserts. L'amidon d'arrow-root peut lui être substitué, mais il est plus yin.

Kanten, ou agar - agar : c'est une gélatine faite à partir d'algues, et elle sert à gélifier vos desserts.

Chirimen-iriko: ce sont de tout petits poissons séchés qu'on utilise pour ajouter du goût aux bouillons. On peut aussi les écraser dans un suribachi et les manger comme condiments avec du riz ou des légumes.

Condiments et sauces :

Sel de mer. Prenez du sel de mer blanc, non raffiné, meilleur parce qu'il contient une grande variété de minéraux et n'a pas été traité avec du sucre, de l'iode ou des produits

chimiques. Gardez-le à l'abri de l'air.

Miso. La pâte de miso est un mélange de grains de soja, d'une céréale et de sel, fermentés par un enzyme pendant au moins un an et demi (sauf le kome-miso qui est fermenté pendant moins de temps). Le plus fort est le hatcho-miso : il est brun foncé et très salé, à utiliser surtout l'hiver. Le mugi-miso fait avec de l'orge, est plus léger que le hatcho-miso, et préférable pour tous les usages de l'année. Le kome-miso est fait avec du riz et beaucoup moins de sel. Il est recommandé pour l'été et pour les enfants et les personnes âgées.

Elle Lasauce de soja. traditionnellement préparée avec des ingrédients naturels : grains de soja, blé séché fermenté, sel et eau. Elle est âgée d'au moins 18 mois. D'un goût fort et salé, elle sert à assaisonner, et

comme condiment à table.

Umeboshi. Ce sont des pickles de petites prunes conservées dans de la saumure pendant au moins 2 ans. On utilise les prunes et leur jus à la

place du sel.

Huile. Choisissez les huiles naturelles et non raffinées de sésame, de mais, de soja ou de tournesol. Epaisses et aromatiques, les huiles de 1ère pression à froid et d'excellente qualité sont les meilleures pour la cuisson.

Gomasio. C'est un mélange de graines de sésame grillées et de sel, moulues ensemble dans un suribachi. Parfait sur le riz et toutes les

céréales, il va bien avec quasiment tout.

Epices et herbes aromatiques. Comme elles sont plutôt yin, on emploie peu les épices dans la cuisine macrobiotique. Mais il ne faut pas les exclure complètement, et une pincée de cannelle ou de safran relèvera agréablement un plat. Des herbes comme le basilic ou le thym peuvent aussi trouver leur place dans un plat macrobiotique.

3) Une cuisine économique.

En principe, les repas macrobiotiques doivent coûter aussi peu que possible. Utilisez les aliments en entier pour éviter tout gâchis. Apprenez à préparer les restes de façons renouvelées et appétissantes. Faites vos courses avec attention et achetez les aliments non périssables que vous avez l'intention de stocker, lorsque c'est leur saison et qu'ils ne sont pas chers. Ne brûlez jamais vos cuissons et employez efficacement votre temps.

4) Préparez minutieusement le déroulement de votre cuisine.

Avant de vous mettre à cuisiner, ayez en tête un menu bien élaboré et un programme établi étape par étape. Disposez les ingrédients par ordre d'utilisation et gardez à portée de main tous vos ustensiles. N'allumez vos feux que lorsque les ingrédients sont prêts et ne laissez pas bouillir de l'eau inutilement.

Assurez-vous que vos casseroles et poêles soient après chaque usage bien nettoyées et séchées, qu'elles soient toujours bien astiquées. Si vous prenez soin de vos ustensiles, ils dureront plus longtemps. D'ailleurs vous ne pouvez cuisiner avec succès en utilisant une

casserole rayée ou attachée au fond.

Maintenez votre cuisine propre et bien rangée. Vos étagères doivent refléter votre propre sens de l'organisation. Soyez capable d'atteindre immédiatement le pot, la poêle, le couteau ou le condiment voulus dans vos placards. Gardez votre couteau à légumes propre et bien aiguisé pour être efficace. Un couteau dont la lame est émoussée s'use beaucoup plus vite. Un bon cuisinier se crée un environnement d'ordre et de soin pour pouvoir travailler.

Lima Ohsawa

PAIN OHSAWA

faudra retoumer le gâteau lorsque le fond sera doré et se détachera parfaitement du moule. La cuisson sera terminée quand la 2ème face sera dorée à son tour. Cette de sésame, de la cannelle, des raisins secs, des amandes, des pignous de pin ou des pour au moins une part: sarrasin, riz, mais, chataignes, flocons d'avoine, d'orge... Mettre dans le mélange de farines un peu d'huile et du sei, puis ajouter l'eau jusqu'à obtenir une consistance semi-fluide, plus épaisse en tout cas que pour une pâte à préparation peut se faire aussi en introduisant dans la pâte, selon le goût, des graines Peut se préparer avec diverses farines, 3 à 4 maximum, le blé étant toujours employé crêpes, mais qui doit néanmoins pouvoir couler dans le moule. Celui-ci sera de préférence plat et large, à bords peu élevés (3 cm. maximum), et sera huilé avant de recevoir le mélange. Mettre à four moyen et surveiller la cuisson en sachant qu'il arachides. C'est un bon goûter pour les enfants et qui peut aussi servir de dessert.

OIGNONS AU MISO

refroidie, pour accompagner le pain d'un petit-déjeuner, d'un goûler ou en voyage. Elle est très revigorante et à conseiller aux personnes frileuses et affaiblies. Lorsqu'ils commencent à bien rendre leur eau, ajouter le miso délayé dans un minimum d'eau (Compter une livre de miso pour 5 kilos d'oignons) et laisser mijoter l'ensemble à feu doux une heure environ. Cette préparation est excellente, une fois Couper des oignons en fines rondelles et les yanguiser comme pour un nituké.

GRILLAGE DES CEREALES EN GRAINS

Riz, Blé ou autres.

fen très vif en remuant sans cesse jusqu'à obtenir le grillage à point (le grain ne doit plus être dur, mais croustillant) et la saveur des grains sera rehaussée en versant Il est conseillé de faire tremper les grains la veille, et une fois l'eau jetée, faire griller par petites quantités (une à 2 cuillers à soupe à la fois) à la poèle très chaude sur un dessus quelques gouttes de tamari au sortir de la poèle.

BEIGNETS DE LEGUMES (Tempuras)

Préparer une pâte fluide, un peu plus épaisse que pour des crêpes, avec de la farine de blé et du sel. Couper des légumes en fins morceaux: par exemple oignons en rondelles, carottes ou potimarrons en allumettes, et incorporer au fur et à mesure la valeur d'une cuiller à soupe de légumes à la pâte, et jeter le tout, à l'aide de la même cuiller, dans la friture chaude jusqu'à ce que le beignet soit frit: Il faut que le mélange ait été "saisi" de façon qu'il soit à la fois croquant et cuit. Sortir de la friteuse, avec deux baguettes ou un égouttoir, chaque beignet prêt, et le déposer sur du papiei absorbant. Verser dessus quelques gouttes de jamari, Servir chaud.

Les recettes ont comme origine "CUISINE ET SANTE", Pont de Valentine, 31800 Cette fiche de préparations est réalisée par "IERRE ET PARTAGE" association macrobiotique d'Alsace, 4; place de l'église, 67140 REICHSFELD.T. 88.85,56.63. SAINT-GAUDENS.

PREPARATIONS FONDAMENTALES

ORGANISATION DE LA CUISINE

1°) Préparer la pâte prévue pour cuire au four 2°) Mettre les légumineuses ou les algues à cuire 3°) Couper les légumes pour le nituké et les cuire 4°) Préparer la soupe

69) Possibilité d'un dessert rapide à base de fruits 5°) Cuire la céréale

7°) Mettre la boisson à cuire avant de servir le repas.

CUISSON DU RIZ

1. 图 · 1. 数 * 1

Laver le riz à l'eau claire, puis, le mettre dans 2 fois son volume d'eau'fet le porter, couvert, à ébullition. A ce moment, écumer, puis saler légèrement. Réduire de feu et Deux mesures d'eau pour une de riz. (un peu moins d'eau au fur et à mesure qu'on augmente la quantité de riz)

Dans une marmite à pression, réduire la quantité d'eau à 1 fois 1/2 à 1 fois 3/4 du volume de riz, et abaisser le temps de cuisson à 3/4 d'heure en laissant encore couvert laisser cuire, convert, durant une heure: sans feu 1/4 d'heure.

CUISSON DU SARRASIN ET DU MILLET

Une mesure de céréale pour deux d'eau. Pendant que l'eau est mise à bouillir avec un peu de sel, faire dorer le grain à la poèle, à sec, en ajoutant éventuellement un peu d'huile à la fin pour que les grains se détachent mieux au moment de servir.

Lorsque l'eau bout, y verser en pluie les grains dorés, écumer, puis couvrir et laisser à feu très doux de 15 à 20 minutes.

Avant de servir, séparer les grains avec une fourchette en partant de la surface vers le fond afin qu'ils ne prennent pas la forme d'une masse compacte.

CUISSON DU NITUKE DE LEGUMES

Une fois, le légume coupé, le faire sauter à feu vif dans très peu d'huile (yanguisation). En cas de plusieurs légumes, commencer par le plus Yin pour finir par le plus Yang, celui-ci nécessitant moins de yanguisation.

notamment s'il s'agit d'une racine (à moins que vous n'ayez une marmite en fonte à convercle creux dans lequel on dispose de l'eau). Couvrir et cuire à feu doux en intercalant une plaque diffuseuse. La durée de cuisson avoisine 1 heure, en tenant compte cependant de la variété de chaque légume et en surveillant si nécessaire en Après 5 à 10 minutes de cette opération, ajouter le sel (davantage que pour la céréale) et au besoin un léger fond d'eau pour éviter que le légume n'attache au fond, cours de cuisson

CUISSON DES AZUKIS

Pour une mesure d'azukis, environ 3 d'eau, et jusqu'à 5 si vous voulez odtenir du jus à

Y ajonter de l'algue Kombou (laminaire) qui accélérera la cuisson. La cuisson de la légumineuse facilite en même temps celle de l'algue. Même chose avec les pois chiches, le soja et les haricots.

Mettre une quantité notable de sel comme pour toute légumineuse, puis couvrir et laisser à seu moyen de 1 heure 1/2 à 2 heures. La cuisson à la pression est conseillée.

CUISSON DES ALGUES IZIKIS

Tremper des Izikis 1/4 d'heure, puis jeter l'eau. Recouvrir alors les algues d'eau froide dans un récipient qui pourra être une marmite en fonte émaillée ou d'acier ou une cocotte à pression.

Si les algues sont trop longues, les couper. Saler généreusement et porter à ébullition, puis laisser cuire à feu moyen (ça doit bouillonner sans arrêt) durant à peu près 2 heures. Dans l'idéal, il ne reste pratiquement plus d'eau à la fin.

Préparer une poèle avec un peu d'huile et faire sauter les Izikis retirées de leur récipient en ajoutant du tamari pour terminer le salage et les rendre plus savoureuses.

CUISSON DE LA SOUPE DE MISO

Peut se faire avec oignons ou poireaux, carottes ou navels, mélangés ou préparés

Faire sauter légèrement le légume comme pour un nituké, puis ajouter la quantité d'eau nécessaire pour la soupe, mais sais saler. Laisser cuire 1/2 heure minimum, et 20 minutes avant la fin mettre de l'algue Wakamé préalablement trempée et coupée en lamelles. Le Miso sera délayé dans un peu d'eau dans la proportion d'environ 1 cuiller à café par personne pour un petit boi de soupe. Il sera mis dans le bouillon au dernier moment sans qu'il soit nécessaire qu'il bouille longuement. Goûter avant de servir pour être sûr que c'est assez salé.

CUISSON D'UNE CREME

The 100 may 10

a) à base de farine fraiche:

plaque: Laisser cuire ainsi au minimum 1/2 heure. Servir avec un peu de lamari. d'ean froide et tourner sur le feu jusqu'à ébullition. Saler légèrement et rajouter de l'eau si l'on veut obtenir une consistance plus fluide. Baisser le feu et interposer une une céréale éventuellement dorée à sec dans une poèle. Mélanger à 4 fois son volume 2 cuillers à soupe par personne. Moudre de préférence au moulin à meule de pierre

b) à base de grains complets:

faire cuire la céréale dans 7 à 8 volumes d'eau. Cuisson douce et longue jusqu'à consistance très crémense. Servir avec un peu de tamari. Souvent il est pratique de recuire une céréale déjà cuite pour arriver au même résultat.

PATE A TARTE OU A CHAPATIS

La farine, à laquelle sont ajoutés de l'huile et du sel, est mélangée à de l'eau de façon à obtenir une pâte de la consistance du lobe de l'oreille qui ne colle pas aux mains. La travailler très peu afin qu'elle ne durcisse pas ensuite au four. L'aplatir au roukeau et lui donner les formes voulues, qui iront au four et dont il faudra surveiller la cuisson.

PREPARATION D'UN PAIN MAISON

plus de blé) et faire, avec un peu d'huile, de sel et de l'eau tiède une pâte de la même Moudre du ble et de l'orge, ou une autre céréale que de l'orge, mais toujours 4 fois consistance que celle d'une tarte, mais en la travaillant 1/2 heure. Puis, la laisser reposer de 3 à 6 heures. La retravailler 1/2 heure avant de mettre au four dans des moules sur une hauteur de 7 cm. environ. La cuisson sera plus longue que pour ies chapatis et sera à surveiller.

ISUKEMONOS (PICKLES)

des radis, du concombre. Couper le chou en très fincs lamères, le reste en rondelles Prendre du chou blanc (2/3 de la quantité totale de légumes), des carottes, des navets, très minces. Puis, dans un récipient, mélanger le tout avec du sel fin (une bonne cuiller à soupe pour chaque kilo de légumes)

Lorsque le jus commence à sortir, mettre les légumes salés dans l'appareil appelé sukemono (presse-légumes), puis refermer en exerçant une pression raisonnable. Se consomme cru à partir du 2ème ou du 3ème jour.

L'appareil isukemono peut s'improviser avec un poi de terre, une assiette et un poids.

PREPARATION DU GOMA-SIO

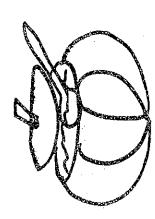
1°) Lavage du sésame: Mettre sous le robinet d'eau froide la casserole contenant les graines de sésame, et verser en plusieurs fois dans une grande passoire les grains en mouvement dans l'eau jusqu'à ce qu'il ne reste plus au fond de la casserole que les impuretés (sable, cailloux, etc...).

2°) Grillage du sésame: Le sésame ainsi lavé est remué à la poèle sur le feu. Il faut savoir reconnaître le moment où le grillage est au point (graines gonflées sans être brûlées).

ordinaire 7 à 8 cuillers de sésame lavé-grillé, et lorsqu'il ést broyé aux 3/4, ajouter une cuiller de sel fin déshydraté (et non pas grillé) et terminer le broyage en exerçant 3°) Le Goma-Sio: Ecraser dans le suribachi (mortier japonais) ou un mortier une pression pour accentuer le mariage sésame-sel.

KOUZOU

Mélanger le tout et porter à ébullition en remnant sans cesse. Le kouzou est prét lorsque le mélange devient épais et transparent. Le retirer du feu des l'ébullition. Mêler une cuiller à café de tamari dans les cas de fatigue ou rhume, ou une prune Une bonne cuiller à café de kouzou pour une petite lasse d'eau froide (10 centilitres). umebosi dans les cas de problèmes hépatiques ou intestinaux.



DOJEMAR ROLL

NOUVEAU LEGUME - FRUIT LE POTIME - FRUIT

par Georges OHSAWA

J'al fait venir du Japon, par avion, des graines de potiron. Ils poussent dans l'extrémité-nord du Japon, où la neige est très abondante pendant quatre à cinq mois; vous pouvez imaginer combien ils sont Yang. ronds comme le sein de la jeune fille travailleuse et bien-vortante, simple et si avenante, de la montagne. Quelle beauté modeste! Quelle simplicité admirable! La beauté qui ne déçoit pas, qui ns sont lourds, ne trahit pas.

pèse un demi-gramme se transforme en grandes feuilles. Chaque potiron re-Quelle merveille! Un petit grain qui pèse un demi-gramme se transfoun gros potiron robuste, en tiges et grandes feuilles. Chaque potiti donne plusieurs dizaines de graines. Quelle vitalité! Quelle force créatrice!

tiron peut vous nourrir et vous deviendrez très Yang. Si vous êtes un bon cultivateur, vous pouvez obtenir 300 potirons en partant d'une seule graine qui pèse 0,5 grammes ou moins. Voilà de quoi vous nourrir macrobiotiquement, "calorifiquement" et économiquement. Les feuilles et les de potiron ne vous nourrit pas. Mais si vous attendez, un tiges sont délicieuses, préparées en beignets ou en friture. Ine graine

Ce potiron epécial vous est tout à fait étranger comme goût. Il est sucré comme la chataigne et le marron. C'est pourquoi je le nomme "potimarron", pour le distinguer du potiron ordinaire. Il est dur comme du bois et très lourd. Pour le couper, vous ferez bien d'employer une hachette qui coupe bien, C'est pourquoi on l'appeile "masakari-kabotya", potiron à la hache, dans son pays d'origine, où l'on en mange tout l'iniver, jusqu'au mois de mars pour résister au froid extrême de ces régions.

en prenant une centaine de grammes de potimarron par jour, avec du riz non décortiqué et un peu de sel marin ou goma-sio, et rien de plus que l'air, vous pouvez gnèrir ou améliorer grandement le diabète en 10 jours, Mais ce n'est pas du tout la guérison médicale (disparition des symplômes) C'est la véritable guerison en profondeur, la suppression de la cause cu diabète, D'ailleurs, au point de vue médical, cela paraît absurde: guérin le diabète en donnant tous les jours des centaines de grammes de sucre! (potimarron et riz contiennent respectivement environ 20 à 75 gr. de Ce"masskari-kabotya" est très Yang, macrobiotiquement, Il est particulià-rement efficace pour se débarrasser de toute maladie Yin. Par exemple, sucre-hydrate de carbone pour 100 grammes.)

La médecine occidentale n'arrive pas à guérir le diabète, maladie univer-selle si répandue. Elle connaît l'esclavage de l'insuline, qu'elle a

Mais, dans des milliers de cas, j'ai pu constater l'efficacité de cette cure de "potimarron-riz complet-gomasio", Peut-on dire que la médecine symptômatique ne connaît pas encore le principe thérapeutique, qu'on a nourtant découvert en Extrême-Orient, il y a 5 ou 10 mille ans? souvent même abandonnée.

le ténia surtout (ver solltaire). Une ou deux graines le matin, à jeun, le traitement est facile! Et les graines sont délicieuses aussi Vous voyez, il y a là un grand problème à étudier. Ce qui est précie-aussi, c'est l'emploi de la graine de potiron comme vermiluge spéci-fique. C'est beaucoup plus efficace que le potiron ordinaire. Pour en dessert, grillées, frites ou concassées.

Si vous habitez un appartement en ville, en étage, sans balcon, mettez votre pot de potiron sur la fenêtre. Il l'encadrera avec ses tiges si robustes et ses grandes feuilles. En été, vous pourrez admirer ses grandes fleurs d'or (délicieuses en beignets ou en salade 녆 'agréable et l'utile)!

dans les fenêtres de vos voisins, quels (Ils sont lourds, prenez garde qu'ils ne En automne, vous verrez murir les potimarrons multicolores. Et quelques-uns ont poussé dans les fenêtres de vos voisins, quels de quelqu'un!) beaux cadeaux pour eux! tombent pas sur la tête

texte cité dans POLARITE nº 5, revue du Centre macrobiotique de Belgique)

POTITION A.U POTAGE

prenez une livre de potiron ou de courge; un olgnon, de l'huile, du sel, 4 cuillerées de farine. Coupez l'oignon en pétits morceaux. Faites cuire dans un peu d'eau et salez à volonté. Passez, puis faites bouillir avec de la farine grillée dans l'huile. Servez avec des croutons, du persil, etc. Ce potage est succulent avec du potiron Hokkaido.

Coupez un potiron en gros morceaux, hachez des oignons que vous ferez revenir à l'huil Ajoutez-y le potiron, puis de l'eau et du POTITION BOUILLI ET MISO

sel, faitas bouillir jusqu'à cuisson et ajoutez du miso. Très bon pour les diabétiques.

parez-les comme ci-dessus, N'ajoutez qu'un peu de sel et faites bouillir jusqu'à cuisson.

avez de la farine complète, passez-la pour en ôter le son que vous utiliserez pour faire des tempuras, des croquettes, etc. Votre huile pourra comporter une part égale d'huile de sésame. Proncz une demi-cuillères à café de sel, une de canelle, une d'écorce d'orange demi-centimetre environ. Couvrez cette pâte d'une coûche de potiron FARE DE POTIRON Prenez une livre de potiron et d'oignons.

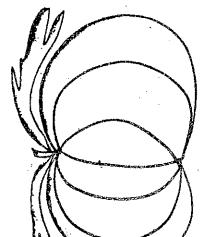
Coupez les oignons en petits morceaux et
faites-les revenir dans une cuillerée à soupe d'huile. Ajoutez le
potiron en tranches et faites bouillir dans un peu d'eau. Salez et
passez au tamis pour en faire une crème. Pour la croûte du pâté,
délayez une tasse de farine dans trois cuillerées d'huile. Si vous tout avec de la pâte, incrustez les bords avec une fourchette, dessinez un joli motif sur le dessus et frottez-le avec un jaune d'oeuf. Découpez une croix au centre avec un couteau. Faites cuire moulue et melangez le tout dans un peu d'eau pour en former une pâte douce que vous étalerez dans un moule sur une épaisseur d'un de 3 centimètres au-dessus de laquelle vous ajouterez une pomme coupée en cubes. (N.B.:sans pommes pour les malades) Recouvrez le

Recettes de Georges OESAWA, de "Le Zen macrobiotique"p.84~38

MTERRE ET PARMAGE" Assoc.macrobiotique d'Alsace, 4 pl.de l'église REICESFEED F 67140 BARR, Tél.88.85.56.63.

션 7 0/2 (J) أون -**3=**(

MARRON



SOUPE AU POTIEON ET AUX CROUTONS

tière grasse et saler légèrement. Ajouter le potiron et faire revenir plus ou moins longtemps selon qu' Servir avec des croûtons et saupour ngrédients: 1 petit potiron,2 gros oignons émincés dans un peu de ma-Passer au passe-vite ou au mixer. Couper en des. Faire revenir 10s tamari, eau, croûtons de pain. oignons, i branche de celeri,

Ingrédients: 3 tasses de miz, i tasse huile, farine et bouillon de kombou). de potiron coupé en dés, 6 tasses d'eau, persil haché, sauce béchame Faire cuire le riz et le potiron feu très doux pendant ! houre.

SOULETTES DE POTIRON

riz, 50 gr. de noix. Cuire le potiron à la vapeur et passer. Ecraser les noix et les mélan-ger au potiron. Saler. Délayer la farine de riz dans un peu d'eau chaude, l'ajouter au potiron et bien pétrir le mélange. Former des ingrédients: quelques tranches de potiron, i grande tasse de farine de boulettes et faire frire dans l'huile bien chaude.

RAGOUT DE

sance aux légumes et saler à nouveau. Pour servir,

POLITION AU MISO

2 c.a s. de miso, eau, sel. Couper le potiron en tranches et le cuire dans un peu d'eau, Saler. Mélanger le miso avec le sésame grillé et diluer avec un peu de jus de cuisson du potiron.

FRITES DE POTIRON

Couper des bâtonnets de potiron, les faire frire à l'huille très chaude. Saler. (servir immédiatement)

Nattoyer le potiron et bien le vider. est plus ou moins mûr. Ajouter l'eau. le celeri coupé et le tamari. Cuire pendant 20 minutes environ. de persil haché.

RIZ AU POTIRON

gros bouillons, puis laisser mijore servir, napper de sauce béchamel et saupoudrer de persil haché. (Béchamel: gerement, Laisser bouillir 10 minutes a gros bouillone

POTIRON

Ingrédients: 2 tranches de potiron (env.200 gr.), 4 beaux oignons, 2 carottes, 1/4 de chou blanc, 3 c.a s. de farine de blé, buile. Faire reventr les cignons émincés dans l'huile; ajouter les carottes coupées, le chou haché et le potiron coupé en dés. Faire revenir le tout et couvrir d'éau. Saler et cuire à feu moyen. Faire griller la farine et diluer avec un bouillon de kombon. Ajouter cette saupoudrer de persil.

Ingrédients: 1/2 potiron, 1 c. à s. de graines de sésame, les tranches de potiron et serv Verser ce mélange

BOULETTES DE POTITION AU KOUZOU

carotte et le poireau finement, les faire revenir dans un peu d'huilo Ajouter le potiron passé, un peu de sel et la fafina de froment. Former les boulettes et les frire, faire um bouillon de kombon, ajouter le kouzou dilué dans un peu d'eau froide, assaisonner au sel et au tamari. Verser cette sauce sur les boulettes et garnir de potiron, 1 carotte, 1 poireau, 5 c.à s. de s. de kouzou, 1 c. à s. de sésame, sel, huile, en dés et le cuire à la vapeur. graines de sésame légèrement grillées. farine de blé, 2 c. à Couper le potiron KOM DOU.

SOUFFLE AU POTITION

jaune d'oeuf. Mélanger cette béchamel au potiron cuit et incorporer délicatement le blanc d'oeuf battu en neige. Verser dans un moule ble et 2 c. à s. de farine de sarrasin, 1 ceuf, eau et sel. Faire reventr les cignons émincés dans un peu d'huile, ajouter le potiron coupé en lamelles longues. Faire une béchamel avec moitié farine de ble et moitié farine de sarrasin, du sel, de l'eau et un Ingrédients: 2 gros oignons, 1 petit potiron, 2 c.à s. soufflé et faire monter au four chaud.

BEIGNETS DE POTIRON

beignots, laissor tomber dans l'huile bien chaude et servir avec Couper des petites tranches de potiron et les enrober de pâte tame I. un peu de

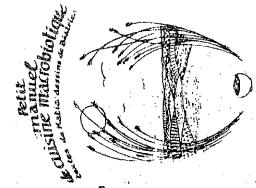
ESCALOPES DE POTITION

pour obtenir Faire une purée de potiron et ajouter la fariae de blé pour ol une pâte. Verser par cuiller à soupe dans une poèle chaude et huilèe, aplatir et bien faire dorer des deux côtés.

de POLARITE, revue mensuelle du Centre ود ب Les recettes qui précèdent sont macrobiotique de Belgique, Nº 1

ce dernier texte est tiré du

en soupe, au four, à l'étouffée, en frites ou en beignets, De délicieux desserts sucrés et yang à la fois peuvent être, également réalisée. rer un peu de kouzou dilué dans de l'éau froide, Cuire quelques minutes, -couper le potimerron en morceaux de 5 cm. (en pour ses propriétés curatives, notamment du diabète. Se prépare à la vapeur quelques oignons, morceaux de potimarron et napper la sauce aux otgnons.-Enfourner 30 minutes. en important ces graines de potimarron en Buropei - Beaucoup plus petit(plus yang)que le potiron, il est largement apprécié par son goût sucré, mais aussi tranches, puis en cubes). - Saler, en les mélangeent à la main dans un réclquel cadeau nous a fait Georges Onsawa plant. - Huller un plat. Disposer les POTIMARRON AUX OIGNONS Faire sauter saler et lorsqu'ils sont cuits,



FEMPRING PIACROBIOTIBLE SUBDO SA, GRUDERIT

d'Alsace, 4, pl. égl. REICHSFELD 67140 BAPR

"TERRE ET PARTAGE" Assoc. macrobiotique

TROIS THERAPEUTIQUES

A mon avis, il y a trois sortes de thérapeutiques:

- 1. celle des symptômes: c'est à dire la destruction des symptômes par des palliatifs physiques et toujours plus ou moins violents; c'est la médecine symptômatique, animale ou mécanique;
- celle de l'éducation: le développement du jugement, qui permet à l'homme de maîtriser sa santé, c'est la médecine humaine;
- 3. celle, créative, ou spirituelle, qui consiste à vivre sans peur ni anxiété; en liberté et dans la justice, autrement dit à réaliser son "moi". C'est la médecine de l'esprit, du corps et de l'âme.

Si vous ne désirez pas à tout prix adopter cette troisième thérapeutique, il est inutile de continuer la lecture de ce livre, étant donné que vous pouvez appliquer la première par la médecine officielle et la seconde, jusqu'à un certain point, par une méthode spirituelle ou psychologique.

G. OHSAWA - Le Zen Macrobiotique, p.29.

LE DEVELOPPEMENT DE LA MALADIE

(ses racines (1), tige (2), branches (3) et (4), fleurs (5) et fruits (6) et (7).

Maladie spirituelle	7	^
Maladie psychologique	6	
Maladie des organes	5	
Vagotonie ou sympathigotonie	4	
Excès de YIN ou de YANG	3	
Bas jugement	2	
Vie indisciplinée	1	

Arrogance, exclusiviste, égo-centrique, mauvaise mêmoire, pré-copernicien, etc...

Dualiste, spiritualiste, matérialiste, etc...

Maladie cardiaque, ulcères gastro-duodénaux, menstrue irrégulière, asthme, diabète, cataracte, etc...

Rhumatisme, perte des cheveux, maladie de foie, crampe, crampe des écrivains, etc...

Vomissement, diarrhée, gastralgies, gastro-entérite, etc...

Idiot, imbécile, lèpre, épilepsie, constitution paranoiaque, etc.

La famille malheureuse,

LES SEPT ETAPES DE LA MALADIE

d'après René Lévy, article : "Nouvel Hippocrate"

L'ARBRE DE LA MALADIE	ETAPES	SYMPTÔMES ET AFFECTIONS	GUERISON MACROBIOTIQUE	EVOLUTION
1. RACINE	Vie indisciplinée, lâche, ingrate (Ignorance, méconnaissance de l'ordre Yin- Yang de l'Univers)	Famille désorganisée et malheureuse. Jugement aveugle mécanique.	Guérison, révolution biologique, physiologique et logique Art culinaire macrobiotique	Préparation de toute maladie physiologique en 10 ans au moins.
2. TRONC	Bas jugement, Sensorialité, Gourmandise	Rhume, fatigue, inappétance, idiotie, imbécillité, lèpre, épilepsie, constitution paranoïaque.	Très facile à guérir.	Germination.
3. BRANCHES	Excès de Yin ou Yang	Maladie du sang, anémie, leucémie, hémophilie, allergie, impuissance, appendicite, cancer du sein, thromboses, coups de soleil, diarrhées, vomissements.	Facile à guérir, quelques semaines.	Eclosion soudaine, perte de l'adaptabilité
4. BRANCHES	Vagotonie ou sympaticotonie	Rhumatismes, lumbagos, sciatiques, arthrites, scléroses, paralysie, perte des cheveux, maladie du foie, crampes.	Guérison macrobiotique en 1 à 2 mois.	Croissance, dégradation des organes: dents, yeux, coeur, foie, etc.
5. BRANCHES	Maladie des organes	Coeur, ulcères et cancers gastriques et hépatiques, diabète, cataracte.	Guérison macrobiotique en 2 à 3 mois.	Envahissement, destruction des organes.
6. FLEURS	Maladie psychologique, ou émotionnelle et nerveuse.	Insomnie, palpitation, dépression, neurasthénie, hystérie, hypocondrie, perte de la patience, insociabilité, paranoïa, dualisme.	Guérison macrobiotique en 3 à 4 mois.	Epanouissement, disharmonie des organes malades.
7. FRUITS	Maladie spirituelle	Arrogance, exclusivisme, égocentrisme, auto-déification, précopernicien, haine, suicide, homicide, caractère intolérant, sectaire, hostile, avarice, peur, hostilité, guerre.	Le plus difficile à guérir. 5 ans environ.	Cristallisation.

LE PRIX DES PRODUITS BIO

Les produits bio allègent le budget alimentation des ménages!

Une étude réalisée en Allemagne a mis en évidence ce point : les consommateurs bio paient leurs produits 30 % plus chers en moyenne, pourtant leur budget alimentation est de 8 % moins élevé que le budget des consommateurs non bio!

Les aliments bio sont en effet plus riches en nutriments (20 à 75 % en plus de vitamines, protéines, oligo-éléments, sels minéraux), leur poids en matière sèche est de 20 à 25 % plus élevé (ils ne "fondent" pas... et sont plus savoureux).

Consommer bio, c'est manger mieux et moins en faisant des économies

Citons les résultats d'une autre enquête réalisée à Marseille pendant quinze ans, portant sur deux groupes de consommateurs, l'un "bio", l'autre pas : les premiers consacrent quatre fois moins d'argent aux soins de santé et vont cinq fois moins souvent chez le médecin!

Le coût des produits bio

Pour le consommateur habitué au "toujours moins cher", le prix des produits biologiques peut paraître exorbitant : de 50 à 100 % plus élevé que le prix des produits classiques.

La différence?

Le produit biologique supporte tous les coûts de sa productivité et de sa production. N'utilisant pas tout l'arsenal de produits chimiques ni d'organismes génétiquement modifiés pour augmenter les productions (au détriment de la qualité), l'agriculture biologique a un rendement de 30 à 60 % inférieur à celui de l'agriculture intensive.

La "bio" est plus exigeante en main d'oeuvre, le respect de la terre demande plus d'heures de travail et nécessite des interventions plus fréquentes (désherbage manuel, parfois), elle génère donc plus d'emplois que l'agriculture intensive.

À ajouter : le surcoût des transports induit par la dispersion des exploitations agricoles et le coût des contrôles par les organismes indépendants et agrées.

Le prix des produits classiques n'est bas qu'à l'affichage

Le consommateur paie en réalité un tout autre prix.

Pour connaître le coût réel des produits classiques, il faut y ajouter tout ce qui pèse sur les finances publiques :

les subventions accordées à l'agriculture intensive, les gaspillages et les pertes dus à la surproduction (des milliers de tonnes de viande, de beurre, de lait en poudre mises au frigo), les indemnités versées par dizaines de milliards (vache folle, peste porcine), la lutte antipollution (celle de l'eau se chiffre en milliards, à coup de stations d'épuration), les dégâts sur la santé (tant pour les producteurs que pour les consommateurs) qui accroissent encore le déficit de la sécurité sociale, les faillites dues à la pression de la concurrence... mais aussi la dette cachée que constituent les dégradations de l'environnement.

Mise en garde

Bien sûr les produits bio sont de plus en plus compétitifs tant au niveau des choix que des prix. Mais, dans l'immédiat, les mécanismes de réduction des coûts appliqués à la bio sans la dénaturer.

Les grandes surfaces qui s'intéressent à l'alimentation bio - entendant par là satisfaire une partie de leur clientèle - exercent des pressions grandissantes au niveau des producteurs et des transformateurs bio (les mêmes que celles subise par la filière classique d'ailleurs), pressions incompatibles avec la philosophie de la bio :

- la négociation des prix à la baisse;
- les exigences de remises mensuelles non répercutées sur les prix clients (bien entendu);
- l'obligation d'une constance rigide dans le look et le goût des aliments;
- les qualités à fournir...

Bien des producteurs et transformateurs hésiteront à se lancer (ou même persévérer, parfois) dans le domaine de la bio. D'autant que la concurrence est, pour certains produits, tout à fait déloyale : produits bio issus des Pays de l'Est (les fruits notamment) où la main d'oeuvre est beaucoup moins chère.

Des producteurs bio réagissent et se regroupent pour satisfaire à la demande des grandes surfaces, en ayant au préalable fait valoir leurs exigences, mais ce n'est pas simple.

Paru dans Nature & Progrès, sept-oct 1997

Le Journal physiologique

Françoise Rivière

Lorsque je m'occupais des malades pendant les camps de vacances d'été, je donnais à chacun une feuille que Monsieur OHSAWA avait composée et nommée "Journal physiologique".

Sur cette feuille, il fallait inscrire son nom et prénom, son adresse, sa maladie, son âge et sa date de naissance.

Ensuite, il fallait la remplir consciencieusement tous les jours, en y précisant la date (jour et mois). Noter le petit déjeuner d'une façon précise (par exemple : 1 petit bol japonais ou 1 grand bol de crème de riz, plus une cuillerée à café de tamari, plus une galette de riz avec un peu de miso, plus une tasse de thé de 3 ans). Bien préciser les quantités, c'est très important. Si on ne prend rien on met "0".

La même chose pour le déjeuner, par exemple : un petit bol de riz complet avec 1 cuillerée à café de goma-sio, une cuillerée à café d'algues hizikis, plus 1 cuillerée à café de haricots de soja (azukis), plus 1 tasse de thé de 3 ans. Bien préciser si c'est un ou 2 ou 3 petits bols de riz ou 1 petit bol de riz + 1 petit bol de millet.

L'après-midi, si on ne prend rien, on met "Rien" ou "0". Si on prend par exemple 1 galette de riz et 1 tasse de thé de 3 ans ou de thé Mû, le marquer (toujours bien préciser si c'est 1 ou 2 galettes de riz).

Pour le dîner, on peut inscrire par exemple 1 bol de soupe miso, 1 petit bol de riz complet + 1 cuillerée à café de navets séchés + 1 cuillerée à café d'algues Kombu + 1 tasse de thé 3 ans..

- Ici, j'ai noté 4 tasses de thé par jour. C'est trop! 3 suffisent. Alors on n'en prend pas le matin, la crème de riz contient déjà beaucoup d'eau, c'est pourquoi il ne faut pas non plus manger de grands bols de crème de riz mais plutôt 1 petit bol et quelques galettes de riz sèches pour compléter. Ou bien on supprime la tasse de thé de l'après-midi.

- Outre les repas, il faut noter combien de fois on urine (le nombre de mictions): 2, 3, 5 ou plus, et les horaires si possible. La couleur aussi est très importante : claire, foncée, ou très foncée.
- Ensuite les selles : combien de fois, 1 ou 2 ou rien, l'odeur, la couleur claire ou foncée, la consistance (liquide, molle ou dure), des selles qui flottent (yin) ou qui tombent au fond (yang).
- Vient le sommeil. Combien d'heures : 6 heures, c'est bien. 5 heures, on devient yang. 7 ou 8 heures, on est plus yin. On dort tranquille ou avec des rêves et même des cauchemars ou bien sans rêve ou rêve prémonitoire. Si on mange trop, on a souvent des cauchemars et des nuits agitées, c'est aussi parce qu'on ne mastique pas bien, alors on avale beaucoup trop et cela perturbe tout l'organisme. La mastication est très importante pour nous aider à savoir la quantité qu'il nous faut pour bien nous porter.
- Ensuite viennent les remarques. Quelle humeur: gaie, triste, mal à la tête ou envie de vomir ou douleurs plus fortes ou moins fortes, etc...
- Si on tient bien consciencieusement cette feuille, on peut l'étudier et comprendre tout ce qui nous arrive. C'est très intéressant pour se comprendre et comprendre les autres, parce que nous ne sommes pas autre chose que de la nourriture transformée.

Faire souvent ou de temps en temps une cure de 10 jours de n° 7, nous apprend l'importance de l'alimentation dans l'élévation de la pensée : la spiritualité.

Vous pouvez tirer des photocopies du modèle suivant du "Journal physiologique". (Au verso)

JOURNAL PHYSIOLOGIQUE

			Remarques				4. 1				
Date:	Age	Foid	Sommeil								
	:		Selles								
			Urines (horaires)								;
4 d			· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			+		,1 .			
			Dîner								
	***************************************		Après-midi								
		:									
NO NO	ADRESSE:	חטאטאאו	Déjeuner							. • •	
,,	ن د						,				
Si vous faites 10 jours de régime n° 7,	remplissez cette feuille de façon précise et détaillée. Cela vous aidera beaucoup.		Petit déjeuner		;						
Si vous faites	remplissez cetti		Date	- Transition of the state of th			Q		п		

SEPECRANDES CONDITIONS DELASANTE

d'après l'Aide-Mémoire de Georges Ohsawa

1) Vous ne devez jamais ressentir de fatigue.

Si vous prenez froid, ne fut-ce qu'une fois en dix ans, vous êtes un homme fatigué. Nul corbeau, nul moineau, nulle hirondelle ne prend froid. Si vous portez des lunettes avant 50 ans, vos yeux sont très fatigués. Si vous ne pouvez affronter des difficultés de plus en plus grandes, comme un chien courant un lièvre, vous êtes fatigué.

Si vos règles n'apparaissent pas tous les 28 jours et ne finissent pas en 3 jours, vous êtes fatiguée. La leucorrhée est le signe d'un malheur établi. Il ne peut y avoir de femme heureuse, joyeuse, si elle est atteinte de leucorrhée. Le bâillement et les yeux battus constituent les signes même d'une grande fatigue. De plus, vous devenez "tamasik", Yin.

2) Vous avez bon appétit.

Si vous ne pouvez absorber n'importe quel repas simple avec la plus profonde gratitude et dans la joie, c'est que vous n'avez pas d'appétit.

3) Vous dormez bien.

Si en dormant, vous parlez ou rêvez plus ou moins, vous ne dormez pas d'un profond sommeil. Si vous ne vous contentez pas de 4 à 6 heures de sommeil, vous ne dormez pas d'un profond sommeil. Si vous ne vous endormez pas quelles que soient les heures et les circonstances, en quelques minutes, vous n'êtes pas un homme libéré de la crainte. Si vous ne pouvez vous lever tôt, à l'heure que vous vous êtes fixée en vous couchant, vous êtes un homme non libéré en ce qui concerne le sommeil. Le sommeil de six heures est tout à fait suffisant pour un homme ordinaire, quatre heures pour un homme libre.

4) Vous avez une bonne mémoire

Vous n'oubliez rien de ce que vous avez vu ou entendu. Plus vous avancerez en âge, plus votre mémoire sera étendue, solide, profonde et riche. Plus vous vous souvenez des hommes qui ont témoigné d'amour et de création, plus vous en êtes heureux. Si vous ne possédez pas une mémoire tenace, infaillible sur un vaste ensemble de sujets, vous n'êtes qu'un robot ou un Frankenstein qui boit et mange. Sans une excellente mémoire, vous ne pouvez atteindre à un jugement suprême.

L'ancienne, la très ancienne macrobiotique peut rétablir miraculeusement votre mémoire. La simple observance des directives diététiques préparatoires vous permet de développer votre mémoire de telle sorte que vous pourrez vous rappeler vos vies passées, aussi bien que vous verrez dans l'avenir.

Une telle mémoire caractérise ceux qui pratiquent le RAJA YOGA: liberté de la mémoire et du jugement, qui n'est rien d'autre que la boussole d'un homme libre, heureux et sain, et aimé de tous. Le plus parfait Yogi ou bouddhiste ou chrétien est un homme qui possède une mémoire infinie, même celle de la vie antérieure. La mémoire limitée est le fait d'un gramophone. Il vous est possible d'avoir un aperçu de notre méthode macrobiotique en guérissant un pauvre diabétique qui a perdu la mémoire, ou en alimentant un idiot, un imbécile ou un neurasthénique.

5) Bonne humeur ...

Un homme en bonne santé, heureux et libre, ne peut être que joyeux et affectueux en toutes circonstances. C'est un homme "sans peine et sans peur". Si l'accumulation des difficultés vous rend plus heureux, plus courageux, vous êtes un homme sain et de bonne humeur.

Votre aspect, votre voix, votre démarche et votre colère même doivent être une distribution de reconnaissance à tous ceux qui vous voient et vous entendent. Un oiseau qui chante, un ver luisant, des papillons qui volent et brillent, une petite fleur anonyme, un petit chien ou un poisson peuvent inspirer à l'homme une poésie profonde, comme les poèmes de Tagore, par leur gaîté, leur joie saine, leur délicatesse, leur énergie, leur vivacité, leur sagesse instructive.

Que de fois n'avons-nous pas envié le vol libre du faucon dans l'azur infini! Toute chose et tout être dans la nature nous pénètrent de la profonde joie de vivre. Un morceau de pierre est une source de joie immense pour le géologue.

Les étoiles, le soleil, les montagnes, les fleuves, les mers, les cieux infinis sont nôtres; comment pourrions-nous ne pas être heureux? Nous sommes heureux et de bonne humeur comme un enfant à qui on donne une boîte de jeux; dans le cas contraire, nous ne sommes pas en bonne santé.

Combien d'amis intimes avez-vous? Très peu? C'est donc que vous êtes un malade ou un triste délinquant. Vous n'avez pas assez de bonne humeur pour rendre heureux vos semblables. Si vous admettez que vous possédez deux billions et

demi d'amis, alors vous pouvez dire que vous avez des amis ou que vous-même pouvez être un ami. Mais si vous considérez l'ensemble de l'humanité, vivante et morte, comme vos amis, ce n'est pas encore assez; il vous faut aimer et admirer toute chose aussi bien que tout être, un grain de sable, une goutte d'eau de pluie, un brin d'herbe.

Telle est la bonne humeur. Le Dr. S. MARTINE dit: "Chaque fois que je me suis penché sur l'oeuvre de la nature, j'ai toujours aimé et admiré la simplicité de ses moyens" (Essais médicaux et observations", Edimbourg 1747); Will ROGER (acteur américain) dit: "I have never met a man I couldn't like" (je n'ai jamais rencontré un homme que je n'ai pas aimé).

Si vous ne pouvez faire de votre femme ou de vos enfants des "amis", c'est que vous êtes déjà très malade. Si vous n'êtes pas absolument joyeux où que ce soit et à n'importe quel moment, c'est que vous êtes aveugle au monde de la relativité et à l'univers infini et absolu qui est plein de merveilles.

Si vous avez quelque minime sujet de plainte, qu'il soit moral, mental, physiologique ou social, vous ferez mieux de fermer votre porte, comme un coquillage en spirale, pour ne plaire qu'à vous-même et pour être mangé par quelque méchant pêcheur.

Si vous n'avez pas beaucoup d'amis, observez strictement les directives diététiques préparatoires, prenez quelques cuillers à café de "Goma-Sio" (sésame et sel) chaque jour, afin de neutraliser l'acidité de votre sang à la longue et changer l'homme "Tamasik" (Yin) ou "Rajasic" (Yang) que vous êtes, en un "Satwik" (Yin-Yang en bon équilibre) au long avenir; vous le constaterez avec votre enfant en quelques semaines, si ce n'est en quelques jours ("Sésame, ouvre-toi").

Il est très rare de rencontrer par les temps qui courent un homme joyeux (cela est étrange; il en est de même pour les femmes) dans la rue, au bureau de poste ou dans les boutiques. Une bonne moitié de notre société est malade: Ne la blâmez pas; ils ne savent pas comment atteindre le bonheur quoiqu'ils y aspirent avec ardeur. Ils ne savent ce qu'ils font!

Le fait d'être joyeux implique une distribution continuelle de joie, une source profonde et universelle de gratitude pour le don de la liberté infinie, de bonheur éternel et de justice absolue qui nous a été donnée dès la naissance, et qui nous font vivre.

Répandez la joie, la bonne humeur et le sourire; une voix agréable, un simple mot "merci" en toute circonstance et aussi souvent que vous le pouvez!

La joie n'est pas seulement une politique conçue en Occident qui revient à "donner et à prendre", mais elle consiste à donner et donner à l'infini. Vous n'en perdez rien!

Vous êtes fils et fille de l'Univers Infini qui crée, produit tout ce qui vous est nécessaire! Si vous avez peur de perdre votre argent ou votre propriété en pratiquant ce principe de "donnez et donnez", c'est que vous êtes malade, malheureux et que votre jugement suprême est totalement ou partiellement obscurci. Vous ne pouvez pas voir ce grandiose "Ordre de l'Univers".

La cécité du jugement est plus désespérante que la cécité de la vue. Il vous faut en guérir le plus tôt possible.

Si vous avez peur de perdre votre argent ou votre bien, vous êtes une victime de l'amnésie. Vous avez oublié l'origine de votre fortune net de votre bien-être, l'Univers Infini.

Si vous donnez à quelqu'un une petite ou une grande part de votre fortune, ce n'est pas conforme à notre principe oriental: "Donnez et donnez et donnez à l'infini", car vous traduisez le principe occidental "donner et prendre" en langage oriental. C'est un camouflage de l'esprit d'avidité des théories économiques de Mill ou d'Adam Smith qui ne sont pas autre chose que l'instrument destiné à justifier la colonisation, l'exploitation des régions orientales par la force.

Le don oriental est un sacrifice, l'expression ou la réalisation de soi-même. (La suprême capacité de jugement, l'infinie liberté, l'éternel bonheur et l'absolue droiture réunis).

Sacrifier, c'est tout donner, spécialement les choses les plus nécessaires. Sacrifier, c'est offrir l'amour éternel, la liberté infinie, la joie éternelle, l'absolue droiture; sacrifier, c'est donner la vie.

Il y a aujourd'hui beaucoup de gens dits travailleurs sociaux, l'une des pires exploitations occidentales. Ils donnent ce qu'ils ont volé, ce qui est le résultat de l'exploitation ou de la mendicité; quelle ruse! Donner ce que vous avez reçu d'autrui ne constitue pas du tout un sacrifice! Il s'agit d'un transport ou d'une transmission, comme les quarante voleurs d'Ali-Baba.

La terre-mère se donne elle-même dans sa vie, et elle meurt pour nourrir l'herbe. L'herbe se donne pour les animaux. L'animal, sauf l'homme, donne sa vie pour embellir le monde, le rendre intéressant et merveilleux.

Pourquoi l'homme ne donne-t-il pas? La terre meurt et devient herbe, l'herbe féconde la terre et nourrit les animaux, l'animal donne sa vie pour que le monde soit vivant et intéressant. L'homme à son tour doit mourir pour réaliser le plus magnifique miracle de l'infinie liberté, de l'éternel bonheur et de l'absolue justice pendant toute sa vie. Ceux qui ne le peuvent pas sont tous des pauvres créatures malades.

Si vous êtes joyeux et bien-aimé de tous et toujours et partout, donnez tout et encore tout, donnez de plus en plus aux autres qui en ont besoin. Et s'il y a quelqu'un qui vous exprime la joie la plus profonde et éternelle en ce monde, cela veut dire que vous avez donné quelque chose. Vous le pouvez si vous observez mes directives. Vous découvrirez un nouvel horizon de terres heureuses dont l'homme a rêvé et pour lesquelles il a peiné depuis plus de 300.000 ans. Vous pourrez vous envoler partout où vous le voudrez. Ma macrobiotique est une espèce de "tapis volant". Tout d'abord, il faut que vous soyez un homme sain, selon la définition que j'en donne dans mes ".... grandes conditions de la Santé".

6) Souplesse

Un homme en bonne santé doit avoir la faculté de penser, de juger et d'agir avec promptitude et souplesse sans bruit. La promptitude est l'expression de la liberté, du bonheur, de la droiture, de la beauté infinie, absolue et éternelle. Ceux qui sont prompts et précis, sont en même temps ceux qui sont prêts à répondre à n'importe quel challenge, accident ou nécessité. De tels hommes se distinguent par la possibilité d'établir l'ordre en toute chose dans la vie courante. L'action prompte et précise est simplement l'expression d'un jugement suprême et immédiat et d'une vue pénétrante et profonde des choses.

Dans le règne animal et végétal. La beauté de l'action de tous les animaux réside dans leur saine promptitude. Elle est l'expression de santé et de leur capacité instinctive de jugement. Que l'instinct soit ou non la simple expression du suprême et divin pouvoir de juger, l'ensemble des êtres est en quelque mesure saint ou la sainteté elle-même.

7) Ne pas mentir

Exemple: Si vous avez promis d'arriver à 9 heures, vous arrivez à 9h moins 5 devant la porte et vous n'entrez qu'à 9 heures précises, voilà la promesse, vous n'avez pas menti, vous avez été

juste, exact. Si vous êtes arrivé une minute plus tard, vous êtes menteur.

Si la science dit: "H²O c'est l'eau", sans savoir pourquoi, alors c'est un mensonge. Pourquoi? Par quel mécanisme? Pourquoi tel liquide? Pourquoi le gaz? Pourquoi le plasma et pourquoi change-t-il? Si vous ne pouvez pas l'expliquer, expliquer l'origine de cette transmutation, alors vous êtes menteur. Vous pouvez dire: "d'après la science on dit comme cela", mais si vous dites "le solide se transmute en liquide, le liquide en gaz et le gaz en plasma, etc..." alors vous êtes un menteur. Si vous ne dites pas en cas d'urgence ou dans un cas quelconque la vérité que vous connaissez, c'est un crime. Le silence est un mensonge, faites attention. Nous sommes menteur quand nous rencontrons dans la rue un enfant pâle, verdâtre, livide, et que nous savons que cet enfant va mourir dans quelques mois à cause de ses reins qui ne fonctionnent pas, et que nous savons comment le sauver, mais que nous n'osions pas le dire, voilà le mensonge. La septième condition de la santé est la plus difficile.

La justice se trouve partout. Si vous mangez juste, vous ne serez jamais fatigué. Si vous savez manger macrobiotiquement, alors vous aurez toujours bon appétit, etc... C'est la justice.

On dit en France que voleur est pire que menteur mais, d'après notre philosophie, menteur est pire que voleur, que tueur, ou assassin. La 7ème condition de la santé, c'est la justice. Si on ne comprend pas cela, ce que l'on sait de la macrobiotique devient un péché. Si je n'ai pu le faire comprendre, c'est de ma faute. Il n'y a qu'une personne sur 10.000 ou 1 million qui comprend la justice, voilà pourquoi le malheur est si répandu. Celui qui est malade ou malheureux est un menteur qui n'a pas la volonté de vivre la justice jusqu'au bout.

La justice dont je parle est très simple: c'est un autre nom de l'Ordre de l'Univers.

Voilà pourquoi celui qui vit en se confiant à la justice acquiert le bonheur éternel et la liberté infinie.

L'utiliser pour guérir la maladie? C'est aussi facile que de tuer une punaise avec un marteau. Celui qui comprend l'Ordre de l'Univers, qui le digère, qui le fait soi et qui s'y entraîne, n'a nul besoin de s'absorber dans une étude quelconque. La loi est hors de problème.

En Extrême-Orient, le mot "bontoki-itu" signifie: "toutes les lois s'unifient en UN". C'est un mot qui n'existe vraisemblablement pas en

Occident, mais il est certain pourtant qu'on le cherche partout dans l'obscurité.

Ce que l'on sait de la 7ème condition de la santé peut aussi s'exprimer comme suit:

- Ne jamais mentir pour se protéger soi-même;
- Etre exact;
- Aimer tout le monde;
- Chercher toujours les difficultés, les trouver, les combattre, les résoudre, les conquérir de toute sa force;
- Etre de plus en plus heureux, distribuer la lumière et le bonheur dans le monde entier;
- N'avoir jamais de doute;
- Transmuter le malheur en bonheur.

L'unique entraînement pour obtenir les points cités ci-dessus est d'observer la rnacrobiotique.

Pourtant, on ne peut expliquer la justice sans écrire un grand livre. Il en va de même pour la santé ou la liberté. Ici donc je me contenterai de dire: "Toute chose de ce monde est invention ou illusion; il n'y a rien de vrai sauf d'aimer le Principe Unique et la Macrobiotique d'un amour impossible à arrêter, vouloir devenir une personne qui persuade tout le monde avec cela, sinon il est impossible de devenir heureux.

Les 6 premières conditions de la santé sont comprises dans la 7ème. Ce qu'on appelle la justice en Occident est symbolisé par une déesse aux yeux bandés qui tient une épée dans une main et une balance dans l'autre. Cette représentation témoigne d'une imagination dualiste et relative, car si la justice est aveugle, que reste-t-il dans le monde?

Et l'idée de la balance est une expression franche du dualisme et du relativisme.

Dans l'encyclopédie américaine, on explique: "il y a la justice légale et la justice morale. Elles se contredisent parfois. La liberté de parole, le droit de posséder, la poursuite du bonheur sont les conditions de la justice. Mais la justice absolue ne peut jamais exister dans ce monde..."

Mais je veux parler encore plus brièvement, si c'est possible en sept mots (allusion au haiku, poème japonais en sept syllabes):

Voici donc quelques phrases qui expriment l'état d'âme d'un tel esprit: (il y manque cependant quelque chose...):

- Dans ma vie aucun sujet de repentir.

- Le penseur qui ne pense que dans les termes de l'ordre infini, de l'univers (ou de la justice elle-même).
- Je ne dépends, ni de Dieu, ni de la matière.
- Je m'en vais seul, jusqu'au bout.
- Au-dessus de la mer agitée, la voie lactée s'étend jusqu'aux îles Sado (haiku).
- Le rapide Mogamis descend, sautant, ramassant toute la pluie de la saison (haiku).
- Tout le monde est heureux, si non c'est de sa faute (Epictète).
- Même s'il y a des millions d'ennemis, j'y vais.
- Les plus hauts secrets de ma stratégie sont ceux de ma vie quotidienne (Song-Tse).

Telles sont les sept grandes conditions de la santé. Vous ne pouvez les réaliser qu'en observant les directives préparatoires de la diététique, la voie unique vers la liberté infinie, le bonheur éternel et la justice absolue.

Vous devez être votre propre médecin ainsi que le sont les animaux et les microbes. Il n'est personne qui doive dépendre de ses semblables. Chacun de nous doit être indépendant. Vous pouvez guérir non seulement des maladies physiques, mais aussi les maladies mentales et morales. D'abord, si vous êtes un homme libre, il faut que vos semblables ne vous voient pas bailler, afin de ne pas leur donner le souci de votre douleur et celui de vous soigner.

Un homme libre est son propre maîtredocteur qui peut guérir par anticipation toute maladie. Ma médecine macrobiotique est plus éducative que curative. C'est l'enseignement de soi-même de la plus ancienne et de la plus haute pratique du Vedanta ou de la philosophie chinoise, la voie vers la joie infinie et éternelle.

Une fois guéri de toutes les maladies dont vous souffriez depuis des années, par le moyen de cette médecine macrobiotique de l'Orient, vous ne devez souffrir dorénavant d'aucune maladie; mais, plus encore, vous devez montrer la voie et y accompagner ceux que vous rencontrerez sur votre route dans tout le cours de votre vie. Vous avez heureusement découvert cette unique voie grâce à la maladie qui n'est pas autre chose que l'une des secourables mains de l'Ordre de l'Univers et par ce moyen, vous, vous avez été guéri. Vous n'avez maintenant qu'un pas à faire pour vous lancer dans l'éternel bonheur; donnez, donnez et donnez à l'infini! C'est l'unique entrée dans cette vie céleste.