

## **Newsletter No. 53**

Bonjours abonnés à notre newsletter

Voici un interview de Verne Varona traduit de l'anglais par Florence

Commentaire de Phya Kushi et Gérard Wenker

### **L'avenir radieux de la macrobiotique**

Q=question

R=réponse

Q: Pensez-vous, que nous assisterons prochainement à un changement important dans le mouvement macrobiotique?

R: En tant que mouvement, la macrobiotique, comparé à d'autres mouvements, semble manquer de colonne vertébrale. Elle s'est appauvrie, apparaît comme trop idéaliste et confinée à des principes orientaux rigides et archaïques. Ainsi présentée, son impact sur le grand public est en train de diminuer, en dépit de l'influence de quelques célébrités qui en parlent dans les médias.

Les gens qui s'impliquent dans la macrobiotique le font soit pour guérir d'une maladie, soit par intérêt philosophique, ou par un simple désir de bien-être. Tout ceci est très bien, mais le facteur prépondérant sera l'influence de personnes en bonne santé qui n'affichent pas des arguments fanatiques sur leur philosophie de la vie ou leur méthodes de guérison.

Malheureusement, la plupart des conseillers macrobiotiques ont appris un protocole, qui semble quelque peu périmé et presque mécanique, «l'assiette découpée en tranches de cake : les céréales - légumes , etc. - consommez ce plat trois fois par semaine - absorbez cette boisson deux fois par semaine, le tout accompagné de la colonne «à consommer régulièrement» et de la colonne «à éviter» Il est parfois nécessaires d 'offrir des directives et des recommandations spécifiques, mais ce que je vois c'est le stress généré pour des personnes qui essaient de s'accrocher à ces directives et qui se sentent submergées. Franchement, le résultat est à l'opposé du but visé.

Par les quelques publications que j'ai été amené à lire j'ai constaté que dans certains milieux, la macrobiotique se rapproche du fondamentalisme. Elle est souvent expliquée d'une manière dualiste : liste des choses bonnes et mauvaises accompagnées de lois et et des punitions en cas d'infraction( «violier l'ordre de l'univers»). Je crois qu'une réorganisation de ces principes est nécessaire : il y a quelque chose d'archaïque dans l'élaboration du régime alimentaire parce qu'il est fondée sur des modèles préétablis et non sur la réalité biochimique de la condition des personnes de nos jours.

Je pense que nous devons cesser de nous référer à l'image de ce que devrait être la macrobiotique et comprendre l'influence de la génétique, des stimuli émotionnels, de l'environnement, et de la pratique spirituelle qui tous jouent un rôle important sur notre santé. Tout ne dépend pas d'une bonne mastication ou du bon usage de tel ou tel condiment.

Plusieurs décès de personnalités macrobiotiques apparemment en bonne santé sont la preuve de cette réalité. Il est vraiment temps de s'opposer à ceux qui prétendent que leur décès seraient dus à une trop

grand absorption de produits à base de farine, ou à l'excès de sels ou à d'autres causes mineures.

Il y a une simplicité presque enfantine à certaines des recommandations qui ont un caractère presque enfantin et nient les réalités de notre situation, le style de vie moderne.. Un célèbre professeur de macrobiotique prétend que la leucémie est un des cancers les plus facile à guérir par la méthode macrobiotique. Un de mes amis, un homme européen de 57 ans, souffrait de leucémie et avait un nombre très élevé de cellules leucémiques. Vraiment élevé. En fait, elles s'étaient répandues dans tout son corps et avait également (ceci a découvert plus tard) infiltrés sa moelle.

Il était gravement anémique et pouvait à peine respirer, ce qui provoquait un stress cardiaque. Un conseiller lui a dit au téléphone qu'il lui suffisait de se «yanguiser», et que la leucémie était "facile à guérir." Ces conseils vraiment amateurs vont à l'encontre de la survie. Je ne suis pas fan de la médecine occidentale, cependant, c'est sa technologie, qui s'attaque aux symptômes, a sauvé ma vie et beaucoup d'autres. Parfois, cela est nécessaire. Des attitudes dogmatiques et simplistes, le rejet catégorique de la médecine occidentale peuvent être dangereux.

Q: Y a-t-il un avenir brillant et radieux pour la macrobiotique ?

R: Je pense qu'il faudrait repenser la sémantique et l'idéologie.

Pour que la macrobiotique ait un avenir radieux, je pense que le terme "principe" doit être ajouté au mot macrobiotique, comme dans "les principes macrobiotiques", par opposition au mot "la macrobiotique" employé seul qui fait invariablement penser à un club, ou à une secte

dont les membres se jugent, sont exclusifs, ont un certain regard, parlent un même langage, etc.

Je pense que le principe des opposés - appelez-les comme vous voulez :, yin et yang, zig zag, Benny et Barbara, etc, sont des concepts importants qui devraient être expliqués en mots simples et directs. Au lieu d'être exposés de manière superficielle. Je ne vois pas ce principe merveilleux être exploité comme il le devrait dans de nombreux domaines. Il est expliqué de façon linéaire, superficielle en créant des catégories de contraires, ignorant l'essence de ces lois qui sont le changement et le dynamisme.

Nous ne sommes pas seulement l'un ou l'autre des deux extrêmes. Lorsque nous disons, "Ne fais pas attention, il est trop yang", Pour moi c'est une déclaration superficielle qui montre notre ignorance de yin et yang. Qu'est-il arrivé à notre langue pourtant si riche ? J'avais l'habitude d'avoir une règle tacite avec mes filles quand elles étaient adolescentes : elles ne devaient pas utiliser les mots «intéressant» ou «bizarre» pour décrire quelque chose.

Ma fille disait, "mon copain est bizarre en ce moment Et je répondais n'y a-t-il pas un autre mot qui le décrirait mieux ?" Et j'obtenais un histoire plus élaborée donnant le sens caché de ce qu'elle voulait dire par "bizarre".

Notre paresse est pathétique Et cela ne rend pas justice à la complexité des termes yin / yang qui sont toujours présents. Quelqu'un peut agir d'une manière "yang" , agressive, mais cet acte peut être provoqué par la crainte -yin- elle-même occasionnée par des aliments et des boissons trop yin, ou trop acides.. Donc, il n'est pas juste de mettre de simples étiquettes à tous nos actes. J'observe la même tendance dans d'autres

mouvements, les mouvements de méditation, la scientologie, etc, où le langage accentue cet exclusivisme et, je crois, que ce n'est pas une tendance spirituelle, car elle sépare, j'aurais pu dire car elle est yin mais "sépare" est plus clair, et cela rend la solution plus abordable.

D'une part, il s'agit purement d'une question de sémantique. Cependant, il semble que la sémantique soit parfois un obstacle sur la voie du simple bon sens macrobiotique. La plus grande difficulté que je rencontre dans l'enseignement de la macrobiotique est la notion d'énergétique. Dans les cas extrêmes, cela devient une idéologie inutile, parce que 3 / 4 du monde ne peuvent pas comprendre ce concept.

Nous sommes une société matérialiste où peu de personnes ont des attentes spirituelles basées sur le concept l'énergie.. Je pense que nous devons être plus compatissants avec ceux qui n'ont pas cette approche spirituelle. Si nous pouvons nous adresser à eux en nous mettant à leur niveau, ou au moins en les respectant, ils pourraient s'intéresser à des sujets plus ambitieux du point de vue spirituel.

Nous devons nous exprimer en termes scientifiques. C'est la seule manière de restorer la crédibilité. Nous devons nous adresser aux gens sans les agresser. Pour ceux qui enseignent les aspects physiques de la macrobiotique, il est nécessaire d'acquérir des connaissances de base de la diététique, et de ne plus faire référence à des systèmes de croyance ou à des problèmes énergétiques. Nous ne faisons que parler de certaines normes pour l'enseignement de la macrobiotique, apprendre un peu de science, un peu de chimie, un peu de physiologie, etc

Quand vous approchez un auditoire en tant qu'enseignant, votre enseignement pour avoir un impact plus large, doit s'adresser à tous les niveaux de jugement tels qu'enseignés par Ohsawa. Il faudrait expliquer les principes au niveau mécanique, sensoriel - selon les goûts - sentimental - selon nos sympathies et antipathie. Votre niveau de pensée devrait comprendre tous ces jugements. Au lieu de cela, vous avez des enseignants très théoriques qui balance l'information en ne s'adressant qu'à un ou deux niveau de jugement, ce qui ne fait qu'exclure ceux qui sont à d'autres niveaux de jugement.

Par exemple, expliquer à un groupe d'étudiants de la diététique que les échalotes ont une énergie montante n'a aucun sens du point de vue scientifique. Faut-il s'adresser uniquement à des personnes qui ont une prédisposition pour la science ? Peut-être pas, mais nous devons être respectueux de leur compréhension limitée, de leur sensibilité ou de leurs systèmes de croyance, si nous voulons réellement les influencer. Faire référence à des "éliminations" et à un «processus de nettoyage» c'est vraiment dénigrer notre position, parce que ce ne sont que d'autres mots pour dire , "je ne sais pas." Bien sûr des processus d'élimination existent mais ils sont trop souvent mentionnés par pure ignorance ou par peur.

Les conseillers devraient dire parfois, "je ne sais pas», et arrêter de jouer au médecin et se rendre compte que les solutions que nous avons offert au fil des années sont quelque peu idéalistes et manifestement inefficaces. Et, la vérité est que nous apprenons à mesure que nous avançons. Nous avons peut-être besoin de plus d'huile, plus d'oméga-3, de consommer régulièrement des protéines animales, moins de céréales, plus ou moins de sel, plus de liquides,... Il n'y a pas de formule magique, mais dans de nombreux cas, nos besoins ne sont

pas complètement pris en compte par les recommandations macrobiotiques habituelles.

Les décès dus au cancer de nombreux enseignants et anciens macrobiotiques ne diminuent pas la valeur de la macrobiotique mais devrait nous obliger à élargir notre horizon et prendre en compte l'environnement, le niveau de stress, la susceptibilité individuelle, notre besoin personnel de nous exprimer, nos passions ou manque de passions, notre capacité à gérer le stress, nos relations et notre statut familial. Tous ces facteurs ont le pouvoir d'influer énormément sur notre santé. Entendre que quelqu'un est mort parce qu'ils mangent trop de produits à base de farine, ou des tempura plusieurs fois par semaine, sont des déclarations qui ont le goût du fanatisme. C'est tout simplement exagéré à mon avis.

Je fais référence au côté santé et physique de la macrobiotique parce que c'est une face facile à comprendre et omniprésente. J'ai récemment entendu un commentaire d'une femme bien connue dans la communauté macrobiotique : on lui demandait pourquoi elle n'avait pas mangé une certaine partie de son repas, lors d'une réunion : «Ce n'est pas macrobiotique - et je mange un régime macrobiotique stricte." De tels commentaires me font grimper au mur, ils sont le reflet d'un enseignement de basse qualité reléguant les principes macrobiotique à deux faces : bonne ou mauvaise.

En outre, nous avons appris toutes sortes de choses récemment sur la science de l'alimentation - des choses qui peuvent aider quand nous avons besoin d'aide. Parfois, les gens ont besoin au début de compléments alimentaires pour une courte durée, tels que la vitamine B12, ces compléments peuvent être d'une grande aide, suivant la dégradation de l'état de santé.

Il existe de nombreuses raisons à la lenteur de la croissance du mouvement macrobiotique mais j'entrevois en particulier l'obsession de la nourriture et l'enracinement dans la culture japonaise radicalement différente de la nôtre.

Nous avons besoin de références culturelles plus diversifiées et d'une approche fondée sur les principes macrobiotiques alimentaires :  
nourriture principale : céréales, légumes  
nourriture secondaire : produits de la mer, protéines végétales et animales, huiles suppléments, fruits édulcorants et "nourriture qui fait plaisir"

Je pense que nous devons également oublier ces 12 Théorèmes et 7 principes de l'Ordre de l'Univers. Ils ont, dans leur essence, brillants, mais peu nombreux sont ceux qui les comprennent. Premièrement en raison de leur libellé et deuxièmement, car il n'y a pas d'exemples.

Par conséquent, probablement 95% des gens qui voient ces «lois»,prennent la fuite pensant qu'il s'agit d'une secte. Nous dévaluons ces lois en ne les expliquant pas de façon claire et pratique. Cette information doit être ré-interprétée, car son sens profond est perdu dans la manière dont elle est véhiculée actuellement.

Q: Comment les jeunes et les macrobiotiques plus anciens peuvent-ils amener des changements positifs ?

R: En se réunissant régulièrement, en redéfinissant les textes et en mettant au point de nouvelles stratégies de marketing, etc, vous voyez les mêmes vieux orateurs à tous ces camps et conférences. C'est merveilleux de voir de vieux amis, mais nous avons besoin d'inclure des



personnes qui ne font pas partie du sérail pour élargir notre vision et aussi les amener à comprendre ce que nous pouvons leur offrir.

Je me souviens, à Boston, en 1971, lorsque Erewhon a commencé à offrir du fromage. Beaucoup de membres de la communauté ont protesté, mais cela a amené des personnes qui autrement n'auraient jamais pénétré dans le magasin et ils ont commencé à poser des questions sur les produits qui étaient nouveaux pour eux, Ils ont vu les annonces de séminaires et de la consultation et ont eu de nouvelles idées.

Une autre chose est la mentalité rampante de pauvreté, je vois que parmi les communautés macrobiotiques, les enseignants, etc, peu comprennent la nécessité de dépenser de l'argent pour attirer de nouveaux visages, une meilleure impression des brochures, de commanditer des événements,... La raison que j'entends est », Mais, nous n'avons pas d'argent! " Et puis, je pense, OPM! Qu'est-ce que OPM c'est l'argent des autres (other people's money). Nous devons trouver des sponsors, utiliser toutes les organisations à but non lucratif à notre disposition et les personnes célèbres qui peuvent nous procurer de l'argent. Ce n'est que du marketing en fin de compte.

Je suis en train de faire un film sur la nourriture. Il s'agit d'un documentaire, mais un long-métrage, et le budget est d'environ 250K. Est-ce que j'ai cette somme sur mon compte? Pas vraiment, mais je sais que d'autres l'ont. Donc, mon partenaire et moi-même avons écrit un script hilarant sur les entreprises alimentaires, les enfants, les adultes souffrant de compulsions alimentaires, sur la publicité et le marketing, etc, et nous le mettons en forme de proposition. Et, il semble que l'on ne manque pas de gens qui viennent en disant qu'ils veulent investir dans notre projet.

Donc, nous devons devenir des experts en marketing. Nous avons un grand panneau d'affichage. Mais il est dans le désert, et nul ne peut le voir. Les médias peuvent être très puissant, mais on perd ses forces à se débattre dans des difficultés financières, nous devons offrir à ceux qui ont les mêmes idées que nous des projets qui leur offrent de fortes perspectives de profit, et quelque chose qui peut être divertissant à la fois - et ils veulent tous investir - ne serait-ce que pour obtenir des déductions d'impôts.

La question ici n'est pas moi et mes projets, mais que nous devons atteindre les personnes du monde réel envers lesquels nous sommes si critiques et dont nous nous sentons si éloignés que nous ne pouvons pas leur demander de l'aide. Et il faut le faire d'une manière qui ne condamne pas. Il doit y avoir une sorte de mariage, parce que la vérité est que nous avons besoin les uns des autres.

Q: Dans votre esprit la macrobiotique peut-elle se libérer de son ancienne image? Y aura-t-il des changements ?

R: C'est difficile, mais possible. Il faut faire une chose qui, je pense, pourrait exiger des efforts herculéens - la refonte de tous les livres sur la macrobiotique, en particulier les œuvres d' Ohsawa recommandant le régime numéro sept pour guérir tous les maux. Personnellement, je pense que Ohsawa était génial, mais les écrits (et traductions) sont un produit des concepts macrobiotiques de 1940-1960 qui sont très profonds, mais finissent par rendre la macrobiotique un peu bizarre avec des principes trop simplistes, voire dangereux.

Chaque fois que vous lisez un article négatif sur la macrobiotique, ils citent toujours ces anciennes publications. Certains macrobiotiques se

justifient d'utiliser ce matériel par respect pour les enseignants macrobiotiques japonais. Eh bien, à l'inverse, si l'on voulait vraiment les respecter, nous essayerions de faire entrer la macrobiotique dans le 2ème siècle, comme je soupçonne qu'Ohsawa l'aurait fait de toute façon. Mais la modernisation des publications avec une approche plus souple semble être un bon point de départ. C'est ce que je pense.

Le véritable esprit et l'âme de la macrobiotique est la volonté de vivre une vie aventureuse, pleine de défi, de la bonne volonté et un sens croissant de la maîtrise de soi - cultiver un sentiment de hardiesse quotidien à travers les défis auxquels on fait face et de l'auto-réflexion. Au lieu de cela, vous trouverez des gens qui vous diagnostiquent avec ou sans votre accord, rendant des jugements sur votre santé, des jugements sur l'histoire et la philosophie, agissant d'une manière condescendante montrant par là une éthique et un sens moral plus que douteux.

Je pense que c'est vraiment un apprentissage pour de nombreux enseignants, comme c'était le cas pour moi, mais à un moment donné, il faut une graduation. Beaucoup d'enseignants sont encore très occupés et évitent de parler de leurs déficiences: «faites ce que je dis, pas ce que je fais» en parlant de leurs propres dépendances (cigarettes, café, pauvreté, pouvoir - "je suis plus élevé spirituellement que toi"), Et se donnent des excuses pour leur comportement que même eux ne pourraient pas croire s'ils venaient d'autres personnes. Tout ceci n'offre pas un très bon exemple..

Q: Qu'elle est la situation financière de toutes ces personnes ?

R: Tout les ragots et les racontars sont minables : "ce professeur n'est pas bon», «l'école de cette personne n'est pas un vraie école

macrobiotique», «cet enseignant n'est pas un véritable enseignant macrobiotique comme moi" "Cette personne ne peut pas faire de cuisine médicinale ", etc je me demande ce que beaucoup de gens qui vivent de la macrobiotique feraient s'ils ne pouvaient pas gagner leur vie avec l'enseignement de cette pratique. Le manque de solutions de rechange peut parfois créer des situations de concurrence malsaine et des attitudes conflictuelles qui montrent la peur de ne pas rester dans le coup.

Vous n'avez pas trouvé beaucoup de soutien parmi vos collègues. Et je connais certains conseillers qui font payer le prix fort à leurs clients et les rendent dépendants d'eux, l'objectif initial des consultations a été conçu pour être totalement à l'opposé. Je connais un conseiller qui a insisté pour qu'un client particulier, souffrant d'un cancer fasse un don de \$ 1500 pour le "suivi téléphonique qui est crucial pour votre rétablissement" avant qu'aucun conseil n'ait été donné. Comme il n'y avait pas d'autres de conseillers dans la région, cette personne pensait que c'était la seule alternative possible. J'ai entendu quelques histoires vraiment ignobles.

Le plus commun était un manque de suivi personnalisé des recommandations. Cela rend les gens amers et furieux contre la macrobiotique. Ils finissent par juger l'ensemble d'un mouvement comme cupide ou manquant de compassion, à cause d'une seule personne. Donc, oui, il y a un peu de crainte concernant l'argent, sans doute. Si vous y réfléchissez, par rapport à Ohsawa qui disait "si vous connaissez vraiment yin et du yang, vous ne serez jamais au chômage». Une telle attitude semble un peu contradictoire.

Il y a tant d'aspects merveilleux de la macrobiotique du point de vue philosophique, spirituel et de la santé Tous les mouvement ont leurs

fanatiques, leurs détracteurs ou leurs icônes. Mais quand on est submergé par leurs messages, on perd la pureté, la distinction et bien sûr de l'enseignement. Si la macrobiotique doit être un «principe unificateur» comme l'appelaient Ohsawa, nous devons trouver des moyens de nous unifier, non seulement les uns avec les autres, mais avec nos auditoires. La première étape est exactement ce que cherche Macrobiotique: l'ouverture du dialogue.. Merci de m'avoir donné l'occasion de prendre la parole.

Verne Varona étudie la macrobiotique depuis 34 ans et est l'auteur, "Les aliments qui permettent de combattre le cancer" (*Nature's Cancer-Fighting Foods - Prentice Hall Press*). Il est actuellement la production d'un documentaire, «*More Than A Mouthful How America Eats*» "Comment l'Amérique se nourrit" Il vit dans le mid-ouest où il observe la croissance du maïs continue à écrire.

-----

Commentaire de Gérard Wenker.

Si je comprends bien V.V. nous conseille de tout jeter dans les poubelles de l'archaïsme, la macrobiotique d'Ohsawa et l'enseignement de Michio Kushi. Il est regrettable que V.V. ne connaisse pas suffisamment la véritable histoire de la macrobiotique occidentale, qui date de plus de 2000 ans. C'est cette histoire, complétée par les apports de la philosophie et de la médecine d'Extrême-Orient qui constitue les fondements de l'art de vivre macrobiotique. ( voir mon livre " Histoire de la macrobiotique à travers les âges" )

<http://www.lamacrobiotique.com/animations/livre2gg.html>

Si c'est pour prendre en compte les "réalités biochimiques" du régime alimentaire macrobiotique.

Si c'est pour tenir compte de l'influence de la génétique d'une personne.

Si c'est pour modifier, voire supprimer la sémantique spécifique à la macrobiotique.

Si c'est pour "oublier" les lois et théorèmes de l'Ordre de l'Univers.

Si c'est pour utiliser des techniques de "marketing" pour faire connaître la macrobiotique.

Alors, là véritablement, il n'y a plus d'avenir pour la macrobiotique.

Simplifier l'enseignement de la méthode macrobiotique pour la rendre accessible au plus grand nombre, c'est rentrer dans le système de la mondialisation libérale, qui est justement en train de détruire la planète et la santé des humains qui la peuplent.

Contrairement à la médecine scientifique moderne, où le malade "patient" a un rôle totalement passif, et n'a besoin d'aucune connaissance pour soigner sa maladie, à part d'être capable de prendre ces médicaments selon l'ordonnance du médecin, la médecine macrobiotique nécessite, du consultant, un engagement, une participation et une parfaite connaissance des causes de sa maladie.

Qu'on le veuille ou non, la macrobiotique n'est réservée qu'à une petite frange de la population : Les curieux, les aventuriers, les pionniers et ceux qui placent la liberté individuelle au dessus de tout. Simplifier la macrobiotique, couper ses racines pour la rendre plus populaire, ce qu'il en restera après un tel traitement, ne sera qu'une méthode de plus de bien-être et non un Art de Vivre et de soins millénaire, dont l'efficacité se situe bien au dessus de toutes les autres disciplines.

A se sujet, je vous conseille vivement de lire cette article sur notre site :  
« Macrobiotique la grande illusion »

<http://www.lamacrobiotique.com/pages/grandeillusion.html>

\*\*\*\*\*

## **Réponse de Phya Kushi (fils de Michio Kushi)**

J'ai lu avec beaucoup d'intérêt votre interview de V.Verne et les commentaires de différentes personnes. Les questions soulevées ont été une de mes préoccupations depuis au moins vingt ans. Je pense qu'il est extrêmement sain que ce dialogue ait lieu et je le considère comme extrêmement important pour l'évolution du mouvement macrobiotique. Pour moi, ce que je vois, un grand besoin de gens de se réunir et de parvenir à un consensus sur les différentes questions. Cependant, je crois que les gens peuvent ne pas être tout à fait prêt à le faire tant qu'ils ne sont pas disposés à s'embrasser les uns les autres, à ne pas se faire de tort et valoriser les décisions prises par consensus et pour le plus grand bien de tous.

Pour être précis, je pense que le phénomène de l'héritage Ohsawa devrait être examinée dans le contexte plus large de l'évolution générale de l'humanité sur la planète et, en particulier, la génération du baby-boom. Pour moi, un grand nombre des questions critiques qui ont été ou sont actuellement soulevées ne sont pas seulement un problème du mouvement macrobiotique mais de nombreux mouvements popularisés dans 60 et 70. Les gens de cette époque

étaient à la recherche d'idées nouvelles. Ils en ont trouvées dans les enseignements d'Ohsawa, Kushi et d'autres gourous venus des pays orientaux.

Toutefois, de telles idées ont toutes été adoptées sans aucun changement fondamental ou d'évolution dans la manière dont les gens pensent. En conséquence, ce qui ressortait de la pratique des traditions orientales anciennes de non-jugement, non-ego, sont devenus de nouveaux outils pour le renforcement de l'ego, pour davantage de critiques, provoquant la division et le séparatisme. Ce que vous avez est deux différents groupes de personnes parlant des langues différentes qui ne se comprennent pas. En d'autres termes, une grande partie du problème est plus une comédie d'erreurs et de mauvaise communication: un choc des paradigmes et des systèmes de valeurs. It is all quite humorous from that perspective. Tout cela est plutôt drôle.

Je comprends et partage l'avis que la macrobiotique, telle qu'elle est aujourd'hui, est stagnante, et a besoin de changer afin de devenir plus acceptable pour le grand public. Je pense qu'il est utile de rappeler que ce qui est «macrobiotique" aujourd'hui, était très différent au cours des années 50 et 60. A cette époque, la macrobiotique était présentée comme un fondement biologique qui faisait partie intégrante du Principe Unique d'Ohsawa et qui fut sa propre interprétation de la philosophie, de la science, de la culture et du mode de vie chinois et japonais.

L'introduction de ces idées sous la bannière "macrobiotique" à l'ouest comprenait le respect pour les aliments naturels, l'environnement



naturel, diverses disciplines spirituelles, énergétique, la médecine traditionnelle l'utilisation des aliments comme de médicaments et la philosophie yin et le yang et son application dans des domaines variés. Aujourd'hui, beaucoup de ces idées sont devenues extrêmement populaires et couronnées de succès. Des supermarchés de produits naturels fleurissent dans le monde, l'agriculture biologique fait désormais partie des projets gouvernementaux. Le mouvement écologiste compte désormais des gouvernements de par le monde, la spiritualité orientale est une partie intégrante du monde moderne, la médecine alternative est utilisée partout et on peut trouver de multiples sushi dans les restaurants de toutes les grandes villes.

L'intégration de l'Est et l'Ouest est dans l'ensemble un succès, grâce à G.Ohsawa et M.Kushi et de nombreuses autres personnes. Ce qui ne s'est pas encore épanoui et porte encore le stigmate «macrobiotiques» est l'utilisation de la nourriture comme médecine et la philosophie yin et yang. En d'autres termes, au fil des années la macrobiotique s'est amoindrie dans sa portée et dans son sens. Beaucoup d'élèves de Michio Kushi dans les années 60 ont depuis longtemps évolué et appliquent ce qu'ils ont appris dans différents domaines avec grand succès.

Bien qu'ils aient élargi leur alimentation et qu'ils prennent leur distance avec ceux qui se disent "macrobiotiques" ils connaissent toujours l'impact de l'alimentation sur la santé et la façon d'appliquer les principes du yin-yang, à divers situations. Je pense que Michio et Ohsawa auraient apprécié..

Donc, aujourd'hui, qu'est-ce qui reste de la "macrobiotique" se définit comme un certain type de mode de vie, une alimentation et d'une approche philosophique orientale. Et, elle est coincées parce que les gens ne savent pas par quel bout la prendre et lorsque cela se produit, cela provoque des bagarres et des reproches. Cela est vrai quel que soit le mouvement ou phénomène social, et n'est pas particulier à la macrobiotique.

Les gens se battent pour transmettre la grandeur de la macrobiotique et deviennent frustrés par ceux qui semblent décrire la macrobiotique pour moins que ce qu'elle est en réalité.

Et c'est là que le bât blesse.

Il y a une tendance linguistique naturelle à réduire la portée et le sens de la macrobiotique frustrante pour ceux qui l'ont lu et étudié avec Ohsawa et Michio dans les premiers jours, parce qu'ils savent qu'il existe un sens derrière tout cela. J'ai lu cette frustration dans l'article de Verne et dans bon nombre de réponses. Moi aussi, j'ai été frustrés par cela - jusqu'à récemment. J'avais l'habitude d'essayer de trouver de nouveaux moyens de définir et de promouvoir la macrobiotique de manière qu'elle puisse englober le rêve le plus grand..

Je pense que c'est une mauvaise approche marketing. Je crois fermement que la macrobiotique doit être mise à la portée de tous afin d'être pleinement acceptés par la société en général. Mais au lieu de la réduire à un régime alimentaire à base de céréales, je crois qu'on devrait revenir à la définition fournie par le Dr Christoph W. Hufeland

qui a écrit un livre sur la macrobiotiques, à la fin des années 1700. En d'autres termes, je crois que ce qui actuellement entre dans la catégorie des "macrobiotiques" d'aujourd'hui devrait être divisée en quatre catégories distinctes qui sont les suivantes:

## **1. Alimentation en tant que médecine**

Il s'agit de l'utilisation spécifique de la nourriture comme une mesure curative dans la lignée des Shoku de Kai-Yo (Dr. Sagen Ishizuka). La base de la thérapie par l'alimentation doit inclure tant les principes occidentaux classiques des sciences nutritionnelles que ceux de la théorie yin / yang. Le but et l'intention de cette catégorie est de développer et de comprendre l'utilisation de denrées alimentaires et en tant qu'utilisation clinique et pour réaliser la santé optimale.

## **2. La Macrobiotique en tant qu'art et science de la longévité.**

Parce la macrobiotique a été associée à "la nourriture en tant que médecine" et avec l'introduction de principes du yin et du yang, la macrobiotique, en tant que science n'a jamais été en mesure de décoller. Il est évident que les gens peuvent mourir d'accidents, de la guerre et des catastrophes naturelles et d'autres événements du fait de l'homme, et la prévention de ces formes de décès devrait être inclus dans un domaine qui s'occupe de la longévité. La Macrobiotique peut vraiment être un sujet fascinant, si on peut rester fidèle à ses propres objectifs. Considérant que l'objectif de «l'alimentation comme médecine» est une santé optimale, l'objectif macrobiotique de la longévité, est très différent. La maladie, comme Hufeland le fait

remarquer, peut être le moyen de prolonger la vie. Ohsawa l'a aussi dit en déclarant que surmonter la difficulté nous rend plus fort.

### **3. Yin et le yang comme concept scientifique valable.**

Ce qui prête à confusion en macrobiotique est le fardeau supplémentaire d'avoir à expliquer les concepts de yin / yang (Verne va jusqu'à la suppression pure et simple de ces 12 théorèmes et 7 lois «ridiculement complexes» suppression de ces 12 ridiculements complexes théorèmes et 7 principes). En gardant séparés la macrobiotique en tant qu'étude de la longévité et l'introduction et le développement du concept yin / yang, on contribuera à ce que ces deux concepts se développent chacun de leur côté. À l'heure actuelle, le concept yin / yang n'est pas pris au sérieux car aucun critère objectif et aucun consensus sur ce sujet n'a été établi.. À ce point, ce qui est «yin» et ce qui est «yang» est un mot qui signifie deux choses différentes s'il est utilisé par Michio Kushi ou en médecine chinoise où ils signifient le contraire.

Il faut se demander pourquoi la communauté scientifique ne pousse pas à embrasser pleinement yin et yang comme point de vue scientifique légitime. Pour surmonter cela, l'approche de yin et du yang devrait être établie de manière standardisée, compréhensible pour tout le monde. Il ya quelques années, j'ai eu l'idée d'attribuer un quotient yin/yang à tous les phénomènes de l'univers, similaire à la mesure que nous utilisons tous les jours pour le temps, la distance, poids, température, etc et qui sont essentiellement arbitraires, nous

pourrions également proposer une mesure pour les facteurs yin / yang des choses et des phénomènes. Il faudra du temps pour développer un tel concept mais je pense que c'est possible.

#### **4. «Un monde de paix» ou le mouvement social et spirituel pour la paix dans le monde.**

Manifestement, l'une des principales intentions de Ohsawa et Kushi a été d'encourager une meilleure compréhension entre l'Orient et l'Occident comme un moyen de promouvoir la paix et éviter la destruction par la guerre mondiale. En macrobiotique aujourd'hui cette information est tout aussi fondamentale que la droiture morale qui semble contre-productive à la liberté. En gardant la macrobiotique comme l'étude de la longévité distinct du développement spirituel social pour la paix dans le monde, on permet à ces deux concepts de mieux s'épanouir.

La longévité est de toute évidence pas tributaire des valeurs morales et spirituelles, mais la paix l'est. Là un «mode de vie» peut être identifié comme favorisant la paix et la viabilité de la planète. Ce mode de vie peut inclure mais n'est pas nécessairement axé sur la longévité, la nourriture, la médecine, mais toute personne macrobiotique devrait comprendre et à appliquer yin et yang dans sa vie. A la place on se focalise sur la manière de vivre et de se comporter d'une manière qui a un impact sur la société. Actuellement, il y a du travail accompli dans ce domaine par de nombreuses personnes. Personnellement, je trouve le travail du mouvement Spiral Dynamics est un élément important de cet effort.

En rendant distinctes les quatre catégories ci-dessus à partir de ce qui est maintenant appelé «macrobiotique», je pense qu'on assistera à une libération qui permettra à chaque région de se développer à sa façon. Pour élargir encore davantage le concept d'alimentation en tant qu'élément curatif je développe un nouvel effort appelé "chefdoctor" dont le but est de se rapprocher de l'idée de «la nourriture en tant qu'élément curatif» à l'avant-garde de l'industrie de la santé. Je suis aussi intéressé à voir les personnes qui s'intéressent à yin / yang et à vraiment définir une norme uniforme et un consensus quant à ce que ce qu'est "Yin" et ce qu'est "Yang" et qui va décider. En conclusion, je pense que la macrobiotique devrait se réduire à l'un de ces groupes. En effet, après beaucoup de réflexion, je crois que c'est la seule voie, il peut aller dans la bonne direction.

Par souci de concision et bien qu'il y ait beaucoup plus dont j'aimerais faire part, je vais les garder pour une autre fois. Je ne voudrais aborder que quelques points qui ont été soulevés par Verne et d'autres.

Il ya beaucoup de vérité dans la tendance au fondamentalisme que Verne critique âprement et cette question devrait être abordée. En fait, pour moi, c'est beaucoup plus sérieux qu'un simple soupçon. C'est une tendance importante et odieuse. Mais cette tendance n'est pas nécessairement l'apanage de la macrobiotique. Elle est symptomatique d'un grand nombre de mouvements issus des années 60 et 70 qui pourraient vaguement être appelés le "New Age", mais elle est aussi toujours bien vivante dans toutes les grandes religions dans le monde

d'aujourd'hui et plus encore. Dans les cercles macrobiotiques cette attitude fondamentaliste a également inclus l'inutile négation de la science médicale, de nouveau souligné par Verne.

Je pense que le fondamentalisme se produit (ainsi que beaucoup d'autres problèmes), parce que les gens ne regardent normalement pas les structures logiques que nous utilisons pour arriver à nos propres conclusions. Les structures logiques sont une mine d'intérêt pour moi surtout quand quelqu'un a demandé des «preuves» de ceci ou cela. La plupart croient que la science utilise une seule forme de logique, mais ce n'est pas vrai. Même les scientifiques ne font pas de telles distinctions qui peuvent ensuite créer un phénomène où les différentes branches de la science argumentent sur différents éléments de preuve. La religion a une structure logique qu'on peut retrouver dans des concepts non-religieux.

Je n'ai, pour le moment, identifié que cinq systèmes de logique distinctes.

Ce sont:

### ***Manifestation de l'intention.***

Telle est la logique de la religion où tout a un but ou une intention. En d'autres termes, «cela se passe comme ainsi parce que Dieu l'a voulu». Cette logique se retrouve dans la notion de karma et new-age et des énoncés tels que «Il n'y a pas d'accidents». Beaucoup de macrobiotiques voient les choses de cette façon, ce qui explique la tendance fondamentaliste de la macrobiotique. Ils ont peut-être

simplement déplacées et appliqué leur logique de la religion à la théorie et aux principes macrobiotiques.

### ***Raisonnement déductif.***

Telle est la logique des mathématiques et la physique. It is the logic of infinity. C'est la logique de l'infini.. Cette logique produit une preuve qui est absolue et précise..C' EST ou CE N' EST PAS et il y a une preuve mathématique.

### ***Probabilité statistique.***

Telle est la logique des ensembles finis encore innombrables. C'est la logique du jeu, de l'économie, de l'épidémiologie qui produisent des preuves qui sont imprécises, mais «les plus probables».

### ***Analyse fonctionnelle.***

Telle est la logique des systèmes fermés statique qui est utilisée dans la mécanique, l'ingénierie et la médecine clinique. C'est la logique que la plupart des gens considèrent comme "scientifique". Elle produit des éléments de preuve fondés sur des essais dans un lieu fermé (laboratoire).

### ***Déterminisme historique.***

Telle est la logique de la dynamique des systèmes qui est utilisée dans l'étude de la météo, de l'environnement, des phénomènes sociaux et d'autres systèmes ouverts. Elle est à la base de la théorie du chaos et produit des preuves fondées sur la cause et l'effet. C'est également la logique du yin et du yang.



En reconnaissant ces différentes formes de logique, on peut voir que, en fait, yin et yang appartiennent au même processus de pensée qui est utilisé pour étudier, par exemple, les ouragans et les tornades ou la montée et la chute des civilisations. La compréhension yin et yang du corps humain contrairement à la logique médicale de l'analyse fonctionnelle qui y voit une machine, le considère comme un système dynamique qui est constamment en mouvement et influencé par l'environnement.

Aucun système de logique ne peut être considéré comme meilleur que l'autre..

Ils ont tous leurs usages et leurs limites. Mais quand un docteur en médecine veut une preuve, il est le plus probable qu'il utilise la logique de l'analyse fonctionnelle ce qui est différent que lorsqu'un prêtre ou un épidémiologiste ou d'un mathématicien ou un météorologue recherche des preuves. Comprendre ces différentes perspectives logiques est précieux lorsqu'on demande des «preuves». Une réponse appropriée serait: «Quel système de logique voulez-vous utiliser ?»

La compréhension de ces systèmes logiques est de savoir où le yin / yang s'inscrivent dans la logique et de déterminer comment les gens pensent quand ils affichent une attitude fondamentaliste..

Travaillons ensemble à faire avancer les choses .

Phiya Kushi

Commentaire et conclusion de Gérard Wenker

Après avoir lu, l'article V.Verne, dont je ne conteste pas les interrogations sur le devenir de la macrobiotique, et les propositions de Phya Kushi pour dynamiser et unifier le mouvement macrobiotique, voilà ce que m'inspire ce débat.

En premier lieu, je constate, qu'actuellement la plupart des principales recommandations macrobiotique, longtemps contestées comme :

La consommation de produits biologiques régionaux

La nocivité, et probable facteur de risque pour certains cancers, des produits laitiers, est largement admise par les milieux médicaux,

<http://reikyves1958.spaces.live.com/blog/cns!7BE4B4FE900B1BE0!759.entry>

La consommation journalière de végétaux frais, est maintenant largement recommandée.

La diminution de la ration journalière de produits carnés.

Et encore dernièrement, des scientifiques, remettent en cause les mises en garde préconisées avec insistance par l'ensemble de la communauté médicale de boire toujours plus d'eau. Ces recommandations n'étaient pas justifiées, mais sont le fait du puissant loby des distributeurs d'eau minérale.

Ajouter à cela que la plupart des produits macrobiotique, tels que les algues, le lait de soja, le lait de riz, le tofu, le tahin, etc. se trouvent maintenant sur les rayons des grandes surfaces de l'alimentation.

Ce qui démontre que la macrobiotique peu à peu se développe d'une manière indépendante, en dehors de tout mouvement organisé. Des milliers de pratiquants,

n'ont jamais eu aucune relation avec un groupe ou un centre macrobiotique, mais uniquement par relation indirecte.

Une seule et unique raison à cela, la valeur et l'efficacité des recommandations macrobiotiques, même lorsqu'elles ne sont appliquées que partiellement. Il suffit de pratiquer 1 semaine pour s'en rendre compte.

La macrobiotique en tant que voie de santé et de longévité, se fraie un chemin envers et contre tous depuis plus de 2000 ans, elle est toujours là non structurée, et c'est là sa force, on ne peut pas détruire un mouvement qui ne comporte aucune hiérarchie de commandement.

Reste la contribution essentielle de G.Ohsawa et de Michio Kushi – les applications pratiques de la dialectique universelle - Appliquer les principes macrobiotique, sans prendre en compte la polarité yin/yang des aliments, c'est possible, mais beaucoup moins efficace. Par contre si c'est pour vous soigner et vous guérir, la prise en compte de la classification yin-yologique des aliments et des symptômes de maladie est absolument indispensable.

La macrobiotique " une révolution biologique".

Vous pouvez nous faire parvenir, vos propres interrogations et propositions sur ces différentes questions. Nous les publierons sur notre blog :

<http://macrobiotiquepourtous.blogspot.com/>

Merci à tous de nous suivre si nombreux et de partager avec nous, l'admiration que nous portons à l'art de vivre macrobiotique.

Chaleureusement en Paix et en Santé  
Florence et Gérard

Site internet : <http://www.lamacrobotique.com>

