

SŁOWO OD TŁUMACZA

Drogi Czytelniku,

oddaję w Twoje ręce przekład na język polski książki Georges'a Ohsawy **Sztuka odmłodzenia i długowieczności, czyli zen makrobiotyki**. Książka po raz pierwszy ukazała się we Francji w roku 1966.

Słowo makrobiotyka pochodzi z greckiego i oznacza „wielkie życie”. Mam nadzieję, że właśnie do szczęścia, miłości, życia pełnego rozmachu oraz dobrego samopoczucia ta książka, drogi Czytelniku, Cię zaprowadzi. Nie jest to droga skomplikowana, na początek wystarczy odrobina ciekawości i skupienia oraz szczypta poczucia humoru.

W tej małej książce Japończyk Georges Ohsawa – twórca i propagator makrobiotyki na Zachodzie i w Stanach Zjednoczonych – zawarł skondensowaną wiedzę na temat żywienia i filozofii życia, które pozwalają w stosunkowo krótkim czasie osiągnąć wewnętrzną harmonię lub przy najmniej się do niej zbliżyć.

Jednym z celów Georges'a Ohsawy było doprowadzenie do zbliżenia między Wschodem a Zachodem. Już w roku 1929 przyjeżdża on do Francji, aby studiować kulturę europejską, propagując zarazem wiedzę na temat cywilizacji wschodnich. To dzięki jego ówczesnym podróżom Europa poznaje akupunkturę, bonsai, a później – w roku 1964 – buddyzm zen.

Ohsawa adaptuje greckie słowa *macro* – wielkie, długie – i *bios* – życie, aby nazwać wypracowaną przez siebie

metodę osiągania zdrowia, szczęścia i harmonii. Opiera się ona na starożytnych koncepcjach *jin* i *jang*, pogłębianych poszukiwaniami w dziedzinie biologii, chemii i medycyny oraz na ich praktycznym zastosowaniu. Georges Ohsawa wybrał Francję jako kolebkę współczesnej kultury zachodniej, aby właśnie stamtąd promieniowała „dobra nowina”: **„wszystko jest możliwe”**.

W języku francuskim Ohsawa napisał kilka książek, w tym również *Zen makrobiotyczny*. Książka składa się z części opisowej, dotyczącej filozofii i oceny sytuacji współczesnego człowieka oraz części zawierającej przepisy i wskazania dotyczące chorób. Mimo że została napisana w roku 1966, jak sam zauważysz, nie straciła nic na swojej aktualności, wręcz przeciwnie, jest coraz bardziej aktualna.

Część zawierająca przepisy wymaga kilku uwag dotyczących sposobu ich przedstawienia. Jedną z zasad kuchni makrobiotycznej jest kreatywność. Przepisy, które proponuje Georges Ohsawa, zachęcają do eksperymentów i twórczej zabawy kształtując jednocześnie wrażliwość na elementy *jin* i *jang* w pożywieniu i sposobach jego przyrządzania. Kuchnia makrobiotyczna jest kuchnią prostą, ale wymagającą uwagi, wpływa nie tylko na tego, który spożywa jej potrawy, ale również na osobę, która ją przyrządza. W Japonii, z której się wywodzi, kuchnia tradycyjna jest sztuką.

Drogi Czytelniku, gdy będziesz czytał niniejszą książkę, nie przejmuj się zbyt obco brzmiącymi nazwami niektórych produktów (zobacz: Słowniczek). Większość z nich dostępna jest w Polsce w sklepach ze zdrową żywnością. Jeśli chodzi o inne mało u nas znane owoce morza czy ryby, potraktuj je, proszę, jako przykłady na nieograniczone

zastosowanie makrobiotyki w tradycjach kulinarnych różnych krajów. Nic nie stoi na przeszkodzie, aby przyrządzić makrobiotyczny kapuśniak, makrobiotyczne pierogi czy żurek.

Odrębnym elementem książki są wskazania dotyczące leczenia chorób. Chcąc pozostać wierna tekstowi oryginalnemu, postanowiłam zachować w książce nazwy chorób mało już dziś znanych. Wskazania ich dotyczące mogą dać dokładniejszy obraz tego, na jakich zasadach działa makrobiotyka.

Sztuka odmładzania i długowieczności, czyli zen makrobiotyczny, to skarbnica wiedzy na temat otaczającego nas świata i nas samych. Chcę Cię, drogi Czytelniku, zachęcić do regularnego powracania do tego tekstu. Za każdym bowiem razem można w nim odkrywać jakąś nową niezwykłą treść.

Na koniec chciałabym podziękować Alinowi Warin, bez którego książka ta nie zostałaaby przetłumaczona; ś.p. René Levyiemu, dzięki któremu poznałam, czym naprawdę jest makrobiotyka; i ś.p. Françoise Riviere, która wyraziła ostateczną zgodę na polskie wydanie książki.

Zofia Piątkowska-Wolska

WSTĘP

DROGA DO SZCZĘŚCIA

Starożytni mędracy Wschodu ofiarowali nam przed kilkoma tysiącami lat definicję szczęścia, która dziś jeszcze wydaje mi się niezwykle przekonująca. Ich zdaniem człowiek szczęśliwy to ten:

- 1) który żyje długo, zdrowo i wszystkim się interesuje;
- 2) dla którego kwestie finansowe nie stanowią większego zmartwienia;
- 3) który instynktownie potrafi uniknąć przyczyn nieszczęść i problemów prowadzących do przedwczesnej śmierci;
- 4) który rozumie, że wszechświat jest systemem uporządkowanym na każdym z jego poziomów;
- 5) który nie pragnie ulokować się w pierwszym rzędzie, ale szuka ostatniego, gdyż dobrze wie, że *pierwsi będą ostatnimi*.

Filozofia Wschodu podaje sposoby osiągnięcia szczęścia na wszystkich poziomach: osobistym, rodzinnym, społecznym. Stara się nie tyle wytłumaczyć strukturę wszechświata, co pokazać, jak w praktyce osiągnąć to, co potocznie nazywamy szczęściem.

Wielcy ludzie w większości przypadków sami sobie zawdzięczają to, kim są, dlatego też edukacja szkolna jest

rzeczą zbędną i należałoby ją znieść. Natomiast edukacja zawodowa produkuje niewolników, a mentalności niewolnika nie da się pogodzić z umiejętnością dążenia do szczęścia.

W niniejszym przewodniku unikam wykładu na temat filozofii Szczęścia (filozofia *jin-jang*, filozofia Najwyższego Osądu i Klucza do Królestwa Niebieskiego), tak jak była ona przedstawiana przez Lao Tse, Buddę i wielu innych, gdyż napisano już na ten temat mnóstwo dzieł.

Intelektualne zrozumienie tej filozofii nie prowadzi do niczego, jeśli nie jesteśmy w stanie przeżyć – przynajmniej raz na jakiś czas – choćby jednego szczęśliwego dnia i nie zdarza się to nam coraz częściej.

Jeśli interesuje cię wschodnia koncepcja szczęścia, wypróbuj metodę makrobiotyczną przez co najmniej tydzień albo dwa. Polecam ją po 48. latach praktyki i jestem pewien, że to najlepsza droga do osiągnięcia wewnętrznego spokoju.

Inne drogi polegają na intelektualnych i teoretycznych poszukiwaniach. Są długie, trudne i często dość nużące.

Nie zapominaj, że filozofia wschodnia jest bardzo praktyczna. Tylko ci, którzy nie mają pojęcia o metodach stosowanych w medycynie, mogą wierzyć, że można ciału przysporzyć dobrodziejstw za pomocą substancji farmakologicznych i skomplikowanych operacji chirurgicznych.

**Filozofia wschodnia jest dyscypliną,
którą może uprawiać każdy,
kiedykolwiek i gdziekolwiek zechce.
Przywraca ona zdrowie, a także
harmonię między ciałem, umysłem
i duszą, co jest niezbędnym
warunkiem do osiągnięcia szczęścia.**

OD ZDROWIA DO WEWNĘTRZNEGO POKOJU

Wszystkie wielkie religie narodziły się na Wschodzie – w krainie światłości. Dzięki nim narody Wschodu, a zwłaszcza Dalekiego Wschodu, żyły w pokoju przez tysiące lat, aż do nadejścia cywilizacji zachodniej. Dlatego też Japonia nazywana była zawsze krainą długowieczności i pokoju.

Ale wszystko na tym świecie ulega przemianom. Tak oto kraje Azji i Afryki zostały skolonizowane, a ich pacyfistyczne usposobienie ułatwiło im porzucenie własnych tradycji i przejście nowych obyczajów z Zachodu.

Cywilizacja zachodnia stawała się coraz potężniejsza, wojny, które prowadziła, coraz okrutniejsze, a rozwój kultury naukowej spowodował, że stała się ona nową religią ludzkości. To prawda, że podziwiamy ją, ale czy jest ona w jakikolwiek sposób przedłużeniem starej cywilizacji zdrowia, wolności, szczęścia i pokoju?

Długo poszukiwałem możliwości pogodzenia obu tych cywilizacji i sądzę, że znalazłem rozwiązanie. Myślę, że jeżeli ludzie Zachodu zechcą zastosować w praktyce filozofię Wschodu, to uda im się nie tylko rozwiązać problemy typu naukowego czy społecznego, ale również kwestie najwyższej wagi – te, które dotyczą szczęścia osobistego i wolności.

Pierwszym krokiem na tej drodze jest obserwacja sposobu odżywiania, które jest podstawą zdrowia i szczęśliwej egzystencji. Przyrządzanie posiłków uważane było zawsze w Japonii za sztukę. Sztuka ta opierała się na wielu szczegółowych zasadach, kiedy tymczasem na Zachodzie wydaje się, że wybór pożywienia poddany jest jednej zasadzie – zasadzie przyjemności, co stanowi punkt widzenia dość prymitywny. Z łatwością można zaobserwować, że ci, którzy właśnie zjedli tzw. *dobry posiłek*, wstając od stołu, są po prostu zmęczeni lub raczej zatruci bogactwem produktów,

które spożyli; również ich umysły nie pracują na najwyższych obrotach.

Widzimy więc, że zdrowie fizyczne i psychiczne są ze sobą ściśle powiązane, zgodnie zresztą z tym, co mówi europejskie przysłowie, że *w zdrowym ciele, zdrowy duch*, i zależą bezpośrednio od pożywienia, którego znaczenie nie jest dziś przez nikogo podważane.

Nie znaczy to, że pożywienie wschodnie jest, a priori, lepsze niż jakiegokolwiek inne. To, które jest serwowane w eleganckich restauracjach chińskich czy japońskich w Europie, odwołuje się częstokroć do *wonga*, czyli prymitywnego zmysłu smaku, i mniej lub bardziej zaciemnia najwyższy osąd. Prawdziwi mistrzowie kuchni japońskiej czy chińskiej przyrządzają posiłki, które są wysmienite nie tylko dla tych, których gruczoły smakowe nie zostały stępione przez alkohol i ostre przyprawy, ale także takie, które wzmacniają zdrowie, a co za tym idzie wewnętrzną równowagę, zgodnie z zasadami makrobiotyki. Dieta stosowana w klasztorach zen w Japonii nosi nazwę *Sjozin Rjori*, co oznacza *kuchnię, która doskonali osąd*.

**Gdyby przemysł spożywczy
w Europie i gdzie indziej mógł
produkować pożywienie
makrobiotyczne, doprowadziłoby to
do pierwszej rewolucji żywieniowej.
I w ten sposób doszłoby do pierwszej
totalnej wojny wypowiedzianej
chorobie i nędzy.**

ROZDZIAŁ I

MAKROBIOTYKA I MEDYCYNĄ WSCHODNIA

Makrobiotyka nie jest opierającą się na doświadczeniu medycyną ludową, nie jest również medycyną mistyczną czy tak zwaną naukową medycyną paliatywną.

**Makrobiotyka jest zastosowaniem
w codziennym życiu zasad filozofii
Wschodu. Jest praktycznym
zastosowaniem starej, liczącej pięć
tysięcy lat, dialektycznej koncepcji
wszechświata, która wskazuje drogę
do szczęścia poprzez zdrowie.**

Droga ta jest otwarta dla wszystkich: bogatych i biednych, uczonych i ignorantów. Jest prosta i wszyscy ci, którzy chcą naprawdę uwolnić się od swych problemów somatycznych czy psychicznych, mogą zastosować ją w życiu codziennym.

Miliony ludzi na Dalekim Wschodzie wiodło szczęśliwe i wolne życie oraz mogło cieszyć się pokojem i własną kulturą przez tysiące lat dzięki makrobiotycznym przekazom Lao Tse, Song Tse, Konfucjusza, Buddy, Mahaviry, Nagarżuny itp.

Dużo wcześniej tę samą naukę przekazywali mędrcy, którzy opracowali zasady starodawnej indyjskiej medycyny.

Dzisiaj przekazy te wydają się być przestarzałe, gdyż wszystko co ma swój początek, ma również swój koniec. Obrosły one różnego rodzaju przesadami, mistycyzmem i zawodową rutyną. Dlatego też zaprezentuję tu ich nową interpretację.

DLACZEGO NAPISAŁEM TĘ KSIĄŻKĘ?

Czy zadałeś sobie kiedykolwiek pytanie: dlaczego na Zachodzie jest tak wiele okazałych szpitali, sanatoriów i lekarstw? Dlaczego jest tak wiele chorób fizycznych i psychicznych, tak wiele więzień, tak wielu policjantów i tyle wojska?

Odpowiedź jest prosta: każdy z nas cierpi mniej lub bardziej na jakąś chorobę somatyczną lub psychiczną, a nasze wychowanie starannie ukrywa przed nami jej przyczyny. Wychowanie nie uczy nas, jak być wolnymi i szczęśliwymi, ale wręcz przeciwnie, robi z nas fachowców, to znaczy irracjonalnych, okrutnych, prymitywnych i chciwych niewolników.

Szczęście i nieszczęście, zdrowie i choroba, wolność i niewolnictwo zależą tylko i wyłącznie od naszego sposobu bycia oraz tego, czym zajmujemy się w życiu. To z kolei zależy od zrozumienia uwarunkowań świata i wszechświata. Nie istnieje jednak żadna szkoła ani uniwersytet, gdzie moglibyśmy nauczyć się myślenia w sposób prawidłowy. Słowa *Wolność*, *Równość*, *Braterstwo* widnieją we Francji na każdym kroku, ale ich stosowanie jest mniej powszechne.

**Życie jest nieskończenie piękne.
Wszystkie żyjące istoty
(z wyjątkiem człowieka): ptaki,
robaki, ryby, drobnoustroje,
a nawet pasożyty żyją szczęśliwie
w przyrodzie, wolne od zobowiązań
w stosunku do samych siebie
i innych.**