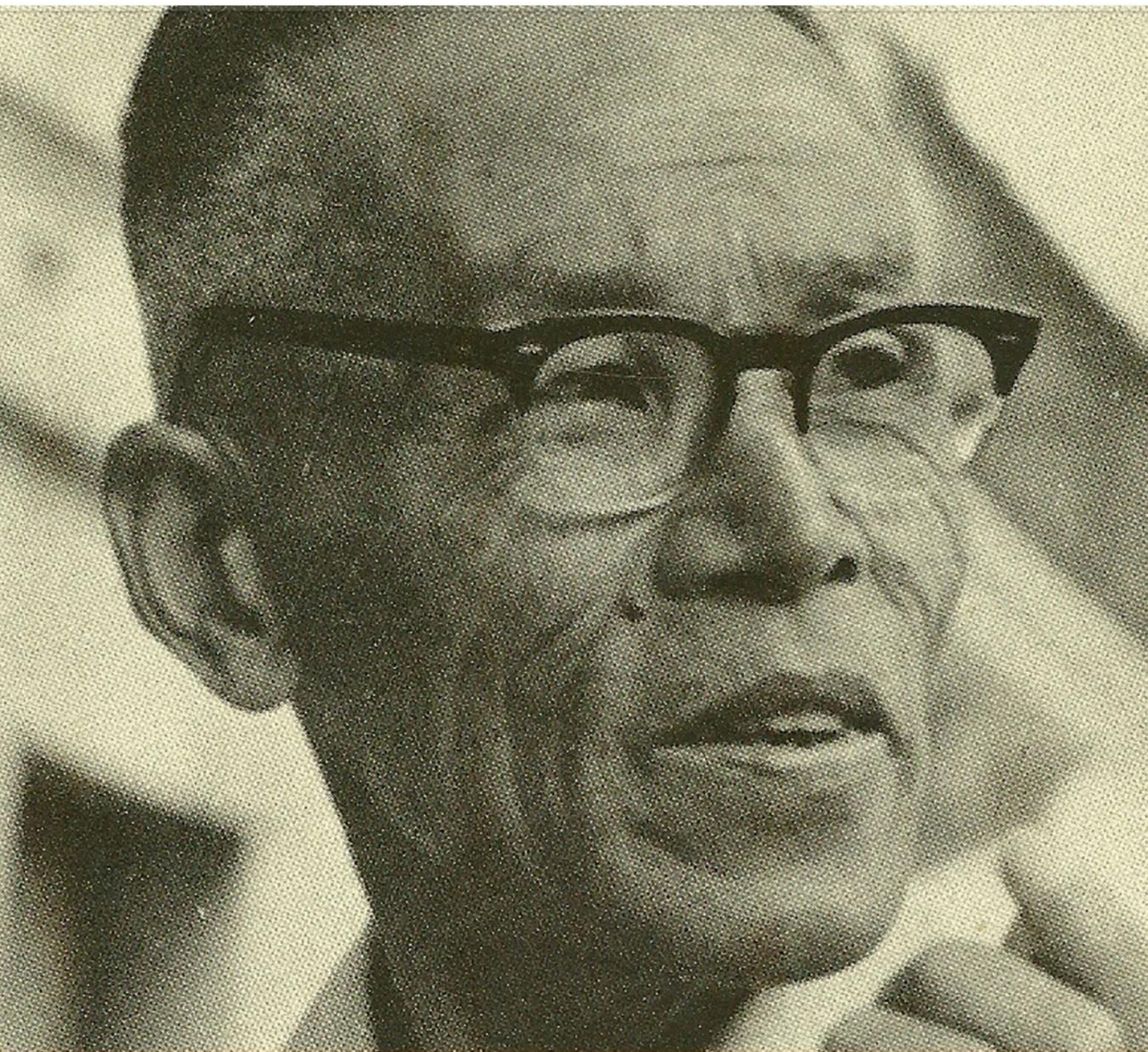


Prefailles 1962



Por Georges Ohsawa

GEORGES OHSAWA

Prefailles 1962

Presentación:

Este es un material inédito, de un enorme valor para los interesados en estudiar la filosofía oriental y la macrobiótica, ya que se trata del contenido de las conferencias dadas por el Maestro Georges Ohsawa en Francia, 4 años antes de partir de este mundo.

Mauricio WAROQUIERS, quien fue un pionero e incansable traductor de libros de macrobiótica del inglés y el francés al español durante más de 30 años, tuvo la gentileza de traducir este material que le llegó probablemente de Europa, a mi solicitud, sin pedir nada a cambio, simplemente por el hecho de contribuir a difundir la obra del Maestro Ohsawa a quien Mauricio admiraba profundamente.

Sabiendo de mi pasión por sus escritos me lo tradujo y envió simplemente para que lo compartiera con quien quisiera aprovechar la magia y la sabiduría de este gran maestro. Así, que lo transcribo letra por letra para aquellos que lo leerán y que lo compartirán con otros que sean capaces de comprenderlo y aprovecharlo. Estas enseñanzas poseen claves muy poderosas y prácticas para crear una vida feliz, saludable y magnífica. A veces habrá que leer y volver a leer a Ohsawa para poder captar su enseñanza, pero si somos lo suficientemente tenaces, terminaremos por captar su mensaje y una vez aplicado en nuestra vida cotidiana comprenderemos la magia y el inmenso poder transformador de la filosofía macrobiótica.

Dr. Martín Macedo

www.DoctorMartinMacedo.com

Montevideo, 8 de enero de 2012

CONFERENCIAS DEL PROFESOR OHSAWA

11 de julio de 1962 (de mañana)

Me siento muy feliz por tenerlos a todos aquí. Este es el séptimo campamento. Ya conocen ustedes el significado de 7. Hemos llegado al séptimo cielo. Cuidado con caerse. En nuestro campamento de la séptima etapa debe haber mucha seriedad. Creo que por primera vez desde el comienzo es nuestro campamento más serio. Quizá sea el último, porque es el séptimo. Quizá el año que viene el mundo ya no exista, ya que todo lo que comienza tiene fin. En primer lugar nuestros estudios deben ser prácticos, luego teóricos. De otra manera la teoría es nula.

Antes de todo, veamos qué es el frío. El frío es muy importante desde los puntos de vista biológico y fisiológico. Es lo que da todas sus formas a los árboles, flores, hojas, aves, etc....En otros tiempos todo estaba expandido; por la acción del frío todo se contrajo más y más, yanguinizado por el frío. Para estar en buena forma deben ustedes comprender lo que es el frío, vistiéndose lo más livianamente posible, hasta temblar de frío. El frío es más importante que el calor. ¿Hasta qué punto? Por favor que alguien ofrezca un ejemplo.

R – El frío conserva, el calor corrompe.

G.O. – Si. Cuando operan el corazón deben congelar al paciente, y luego vuelve a vivir.

Pero a partir de 50° de calor uno se muere. Los microbios se conservan en el frío durante decenas de años, pero expuestos al sol se mueren enseguida. Podemos soportar 50° bajo cero y aún menos. El frío es muy interesante. De modo que debemos conocerlo todo y comprender todos los significados. Los occidentales son buenos observadores, logran muchos descubrimientos, pero no comprenden sus significados. Hace 200 años que se conoce la ley de Newton, pero desconocen el significado de gravitación y peso. Ese es nuestro cometido, debemos aprender a pensar. Aquí en occidente ven pero no piensan. Antiguamente en extremo oriente se pensaba y se meditaba, buscando la verdad que todo lo une. Los occidentales se encuentran en las antípodas de los orientales. Yo me encuentro en el medio, europeizado desde mi infancia, pero en el fondo me mantengo oriental. Por eso puedo servirles como intérprete.

La mentalidad japonesa es muy distinta a la vuestra. Estudien aquí japonés. En primer término nuestra tarea debe ser práctica, luego adquirir ese arte de pensar. Ustedes no piensan. Ahora no me interesan los enfermos, los abandono. Ya les di mis secretos con los cuales pueden todos curarse. “Más grande la faz, más grande el

dorso”. “Más grande la enfermedad, mayor la felicidad”. Estoy cada vez más convencido, sobre todo después de estar dos días con vosotros, que si uno es infeliz, es solamente por su culpa. Todos ustedes conocen el Yin y Yang tan bien como en la antigüedad, ya que tienen los artículos “el “y “la”: el sol, pero ¿por qué “el”?, la luna, ¿pero por qué “la”?

En este campamento debemos resolver tres problemas.

1. Formar consultores macrobióticos diplomados.
2. Formar cocineros macrobióticos diplomados.
3. El estudio del idioma japonés en 10 días, si es que desean ir al Japón que ahora está muy cerca. Gracias a la velocidad podréis vivir por más tiempo, sobre todo gracias a la comprensión que deriva de nuestra forma de pensar. Allá en Japón aprendemos desde la escuela primaria cómo pensar y diferenciar al Yin y Yang.

Esta noche vienen dos americanos del norte. Uno de ellos es canceroso, atacado por el cáncer más grave. Fue operado dos veces en Johannesburgo, y luego 6 veces en Londres, allí por el mejor médico de Londres quien lo abandonó. Le dije que en tres meses estaría curado. Se fue al Satori. Desde hacía un mes tenía unos 50 tumores violetas y duros, que se pusieron colorados, hinchados, descargando pus y sangre: descomposición natural. El Dr. M. le había dicho que en un mes habría una explosión por la cual eliminaría todos los venenos inyectados, lo que ocurrió. Anteayer fueron a pasearse a Bruselas, mientras que yo iba a Duimbergen para verlos. Allí los esperé, luego me fui y los encontré a mitad del camino. Ayer me llamó por teléfono y me dijo que su esposa estaba resfriada. Cometieron desvíos. Cuando se es macrobiótico, la reacción es muy rápida. Si uno está enfermo no se nota, porque ya está lleno de venenos. Si echamos una gota de tinta negra en agua pura, se la ve, pero si echamos 10 gotas en el agua parduzca, no se ve. A veces, la reacción se produce en unos minutos.

Los dejo libres, hagan ustedes los desvíos que quieran, pero a veces hay peligro de muerte.

Por teléfono también me dijeron que la esposa llora y también su esposo porque estoy lejos. Les digo que no han comprendido, son como niños mimados, no entienden que ellos mismos se estaban curando. Pero dependen de mí. Les dije que si era así que no debían venir a Prefailles, porque estaban tan ciegos. Creo que eso les causó un gran impacto. Así que espero que vengan y que se cuiden.

Todos pueden preguntarme lo que sea sobre nutrición: yo los critico, les puedo regañar, y es mi consulta. Siento mucho que cometan faltas. Es porque no puedo convencerlos, eso me entristece.

¡Qué felicidad encontrarme con ustedes una vez más! ¡Qué alegría este cielo azul! Una cosa me asombra. Después de haber pasado diez años fuera de Japón, todavía me extraña la comprensión de los occidentales. Os han educado a no pensar, sólo a obedecer a los dirigentes o bajo el látigo de la ley. ¡Observáis la justicia, pero la justicia es la nuestra! Cuando Buda empezó a enseñar el Budismo luego de cuarenta años de meditación, lo atacaron; le tiraban piedras, pero cada una se transformaba en un pétalo de loto o de plata, entonces todos se precipitaban. Si tienen ustedes el Principio Unificador y la Macrobiótica, al comienzo los atacarán y luego todo se transformará en oro y plata y vendrán a agradecerles. Si no sois justos, no os atacarán. Soy muy amigo con gente que está en prisión: es gente muy honrada, muy simple. Todo el mundo es honrado y justo en el fondo, lo es aún el mayor malhechor; se hace justicia después del crimen.

He venido muchas veces a Europa para ofrecer el Principio Unificador, lo único que mi pobre país puede ofrecer en cambio de todo lo que les trajeron los occidentales: bombones, chocolate, armas de fuego, gangsters y hasta la bomba atómica. Mi regalo es muy pequeño: Yin, Yang, con 5000 años de vida y aún viviente.

Al principio en Europa no tenía dinero, así que enseñé el judo. Luego importé del Japón el pez dorado, el pez colorado; el verdadero es el rojo brillante. Ahora es soso. Traje cientos de peces rojos a través del mar Índico. Muchos murieron en el camino, ¡qué tristeza! Lamentaba la muerte de cada uno porque eran mi tesoro. Ya no podía continuar a perderlos inútilmente. Entonces aprendí la anatomía de los peces rojos para saber por qué morían y supe cómo curarlos. Luego era difícil venderlos en París. Iba clandestinamente a los negocios, pero eso no bastaba para ganarme la vida. Por suerte tenía cada día un puñado de arroz para comer, pero no podía continuar así. De modo que enseñé el Bonsái, luego introduje miniaturas de paisajes y las vendía por las calles de París. Nadie escuchaba mi filosofía, entonces introduje la acupuntura japonesa y demostré la cura milagrosa. Los médicos se interesaban, pero no pagaban, era inútil. Luego escribí novelas policiales, millones de páginas. Una ganó el premio para novelas policiales, 7000 francos, para mí una fortuna entonces.

Mi primera mujer fue una japonesa nacida en Estados Unidos, estadounidense de nacimiento, o sea totalmente mi opuesta: yo sacrificaba mi vida para salvar a los moribundos y a ella eso no le gustaba, de modo que chocábamos. Gracias a ella pude quedarme en Europa, porque no funcionábamos juntos. De modo que durante mi estadía aquí, me echó de casa. En el Japón uno puede divorciarse individualmente. Siempre fue anti macrobiótica, le gustaban los bombones, los chocolates, los helados, etc. Murió tres años después. En esa época yo había conocido una estudiante en la Sorbona que yo frecuentaba para conocer a medicina, etc..... Luego me fui, y después de algunos meses me mandó la foto de un bebé: Kasu. Luego en Japón me encarcelaron y fue liberado por los estadounidenses. Traté de buscar a aquella mujer húngara y a mi hijo. Estaba desesperado, pero con fe. Hace 26 años conocí a Lima, de 35 años, estaba enferma y la trataron en muchos hospitales. Me vino a ver. Ahora salvada, se convirtió en mi secretaria, cocinera y mujer. Tratando de descubrir quién era yo, encontró la foto de Kasu, y me dijo: “es nuestro hijo”. Lo registramos en el registro civil dándole un nombre japonés que significa Verdad Única: de modo que ahora tiene dos nacionalidades. Kasu fue macrobiótico hasta los cinco años, es el período más importante. Si uno está aquí es gracias a la madre.

Leí un artículo llamado “La Búsqueda Operacional o Ciencia de la Decisión”. Es muy interesante, es nuestra ciencia, o sea la ciencia del juicio. En ese artículo decía que la lógica es, hoy en día, una rama de la matemática. Se basa cada vez más en abstracciones cada vez más avanzadas. Hasta la extremidad, la abstracción. Es Yin y Yang, de modo que el Principio Unificador es matemático, pero sin el juicio supremo, no se puede utilizar.

La felicidad depende de nuestra conducta; sembramos y cosechamos. La conducta depende de nuestro cuerpo, de nuestra voluntad. Nuestra voluntad depende de nuestra conducta y viene de nuestro juicio. Si el juicio está velado, la conducta es mala, tomamos una dirección equivocada, surge la desgracia y la enfermedad. Entre el juicio y la voluntad está la fe, basada en el juicio: es una síntesis, pero hay siete etapas de juicio. Según el redactor del artículo en “Ciencia y Vida”, está la lógica y los sentimientos.

El único juicio valedero es el séptimo: la verdad. Los otros seis nos guían hacia la desgracia. Si queremos ser felices, hay que pasar por las seis etapas. Si las salteamos llegamos derecho a la desgracia. Durante años de vida conocí muy pocas personas felices, la mayor parte es infeliz. A partir del nacimiento hay que llegar al séptimo juicio. Desde hace 5000 años los orientales han procurado un compás, es el Principio Unificador: Yin y Yang, que he venido para explicar

científicamente en todo lo posible, porque son enemigo y extraño a la ciencia (existencialista), mientras que el Principio Unificador es esencialista. Quizá los occidentales me consideren como enemigo, aunque vine a traer felicidad: el compás. La verdadera alegría es conocerse. El dinero o la fortuna no procuran dicha. Procuren la verdadera alegría eterna, infinita, inacabable, porque es gratuita. Pero siempre buscan ustedes algo que cuesta, por creer que lo más caro es lo mejor, mas no es así, es lo peor. De modo que el profesor mejor remunerado es un fonógrafo, pero quien comprende el Principio Unificador y la Macrobiótica es el buscador y es meritorio (¡son tantos los que no comprenden!). Según Lao-Tsé nunca hay que ser profesor. No seáis, el primero, sino el último vencedor. Durante 70 años me han combatido, pero qué gran recompensa, volvió mi hijo. Pero permítanmelo todos, todos ustedes son mis hijos. Sois una familia universal de la cual todos vosotros sois miembros. Y así seréis felices y yo les garantizo la felicidad. El que nos deja, deja la justicia, será injusto y exclusivo. Anoche supimos qué es la justicia por al asunto de M. Yo estaba desesperado porque ningún occidental conoce a justicia que nos da a libertad infinita. Si poseemos e juicio supremo, nuestra comunicación espiritual se establece fácilmente.

JUICIO—(fe)----VOLUNTAD-----CONDUCTA-----FELICIDAD

Juicio nublado-----voluntad-----conducta-----desgracia

12 de Julio de 1962

Somos dualistas, por ejemplo, tenemos dos ojos, pero son diferentes en forma, capacidad, etc. Ocurre lo mismo con las orejas, los labios (de distinto grosor); las manos no se superponen.

La sangre está más o menos compuesta de líquido y sólido. Tenemos un aura invisible, mientras que el cuerpo es visible. Siempre la dualidad.

¿Cómo distinguir un huevo verdadero de uno falso? Un verdadero huevo fecundado es asimétrico, hay yin y yang. El huevo simétrico es falso; hay dos, yin y yang.

¿Cómo distinguir un huevo macho de un huevo hembra? Un huevo muy largo con una punta aguda es macho – hay un predominio de yin que producirá yang.

Kervran encontró algo interesante a propósito del nitrógeno que se encuentra en las proteínas y que es indispensable a todos los animales. Una pérdida del N que ingerimos bajo forma de proteínas puede tener dos destinos:

- 1) Tomado por las células y 2) excretado, siendo siempre constante la tasa de excreción.

Kervran constató que cuando suprimimos las proteínas e ingerimos una alimentación sin nitrógeno, seguimos teniendo proteínas de modo que en el organismo hay una formación de N a partir de otras sustancias. Por ejemplo: dando únicamente carbohidratos sin N, siempre hay N en la orina. Esta formación de N se produce en los intestinos.

Kervran realizó una segunda experiencia con una alimentación exclusivamente nitrogenada, y constataba la misma tasa de excreción. Aquí hay una desaparición de N, mientras que en el primer caso hay N sin importación. Aquí se constata una transformación en otra sustancia: hidratos de carbono: C y O. De modo que tenemos, en un caso, aumento de N en nuestro cuerpo, y en otro una desaparición.

¿Por qué? Kervran no lo podía explicar. Supuso muchas soluciones, pero no dio en el verdadero significado. Nuestro cuerpo es parecido al ciclotrón que transmuta los elementos con una explosión. Pero en nuestro cuerpo esto ocurre sin explosión ni ruido. ¿Cómo ocurre esta maravilla en nuestro cuerpo? La transmutación se produce a nivel sanguíneo, en la hemoglobina. Los intestinos son la parte más importante. En Japón, durante el verano la gente deja la cabeza y los pies desnudos, pero tapa los intestinos. En Occidente se toman cremas heladas y jugos de fruta fríos, etc. El frío daña a los intestinos, sobre todo a nivel de la hemoglobina. Nuestra hemoglobina puede transformarse en cualquier cosa, los átomos también, y con esta mayor razón las proteínas, grasas y carbohidratos que son combinados.

Con sol, aire y agua podemos vivir sin comer y beber. Ustedes conocen el camino de Lao-Tsé:

Animal-----Humano-----Santo-----Sen-----Sin (dios)

Sin: un ser entre Dios y Santo.

Nos aproximamos a Sin por la transmutación. Los alimentos son transformados en proteínas en los intestinos gracias a la transmutación.

Yin y Yang: las manos de Dios.

Esa es la vitalidad. Nuestra vida es Dios.

Vivimos con Dios y Dios es la justicia: si no reconocemos la justicia, somos muertos vivientes.

Detesto el conocimiento y la ciencia, prefiero el instinto/intuición en el cual no hay prejuicios.

13 de julio de 1962

Todas nuestras células son ciclotrones que crean cualquier cosa y lo transmutan todo. Los ciclotrones de la ciencia cuestan algunos millardos, pero ustedes no pueden estar sujetos a la fortuna, aunque sois super millonarios. Estáis sujetos a vuestro cuerpo, a vuestra boca sin fondo. Si les gusta tanto comer, cierren la puerta de calle.

Han encontrado ustedes la primera palabra de un gran libro que se llama la Vida. Empezaremos ahora a leer esa gran novela cuya primera línea les divirtió.

Cada mañana, a cada instante, debemos distribuir la alegría que entonces nos retorna.

Si somos avaros, nada distribuiremos. Cuando comemos muchas calorías tenemos sed, entonces bebemos y cansamos el corazón y los riñones. Es una doble pérdida.

Hay una forma de expresarse: “hacerse mala sangre”, lo comentaron en un periódico. Se estudia la acción de los pensamientos sobre el cuerpo, pero no la acción inversa. En la actualidad se constata un acercamiento entre la ciencia materialista y la de la espiritualidad. Pero todo eso es misticismo, hay que ser materialista, determinista.

¿Qué opinan ustedes de Jean Rostand?

Era muy yang, algo extraño en un científico: anda con orejeras, destruyendo a todos los que no comprenden su pensamiento, pero no tiene aún los secretos de la vida. En su conducta hay algo negativo, como con Bertrand Russell.

No saben ellos cómo utilizar la fuerza del enemigo. Se debe aceptar. No resistan ustedes ni siquiera al mal, ni siquiera a los malvados. Pero Rostand resiste ante enemigos que no existen, debéis utilizar cualquier fuerza que os llega.

La mutación es una transformación a nivel genético. La transmutación es una transformación directa de los átomos desde un punto de vista físico nuclear. Para ganar unos “Dan”, deben cumplirse cinco condiciones.

1. Condición biológica: las seis grandes condiciones de la salud (ver macrobiótica zen).
2. La voluntad, o sea observando la Macrobiótica mal o bien, un año, dos años, tres años, a pesar de altos y bajos, ya se alcanza el 1° Dan. Cuarto y quinto año: 2° Dan. Sexto y séptimo año: 3° Dan. Octavo y noveno año: 4° Dan. Décimo año: 5° Dan.

3. Condición teórica, práctica:
- 50 buenos puntos, son 1° Dan
 - 60 buenos puntos, sois 2° Dan
 - 80 buenos puntos, sois 3° Dan
 - 100 buenos puntos, sois 4° Dan
 - 120 buenos puntos, sois 5° Dan
 - 150 buenos puntos, sois 6° Dan
 - 200 buenos puntos, sois 7° Dan

A partir de 3° Dan sois Consejero Macrobiótico

A partir de 5° Dan sois Consejero Diplomado Internacional

A partir del 7° Dan sois consejero Macrobiótico y Filosófico

Uno de los amigos de Kervran estudió veinte años el N que se encuentra en el aire (4/5) en abundancia. Ese investigador nutrió y examinó gran número de ratas. Cada una tenía un promedio de 5,96g de N en el cuerpo. Les hizo ayunar durante más de una semana, estaban todas vacías. Durante ese ayuno, analizó los excrementos y orinas de las ratas y determinó la cantidad de N eliminado (las ratas no transpiran). Después de una semana, sacrificó todas las ratas. Determinó entonces la cantidad de N remanente en cada rata, que agregó al N eliminado. A pesar de repetidos cálculos minuciosos, constata una pérdida de 0.55g (fue calculada la respiración pero no hay expiración de N). ¿Dónde fue el 10% de menos? Una sola rata por excepción mostró una pérdida del 55% de N. ¿Dónde? ¿Cómo? No se encuentra el N en las orinas ni en los excrementos. La Ciencia refuta esos descubrimientos, en nombre de nada se pierde, nada se crea (Lavoisier), la gran regla sagrada. La Ciencia no acepta el experimento y lo niega desde hace 10 años. El N fue transmutado, es una desnitrificación.

2N (14) -----C (12) más O (16)

Carbono(C) y oxígeno(O) son utilizados para fabricar hidratos de carbono y producir energía.

2x14-----12 más 16

28

28

Hasta esa pequeña rata tiene ese poder de transmutar un átomo en otro. De modo que el Hombre posee una mayor capacidad. Estos hechos han sido negados por todos los grandes sabios. Pero el Sr. Besson, presidente de la

Academia de Ciencias ha dicho que L. Kervran es más grande que Pasteur.

El secreto, el milagro, es el poder de la transmutación, que depende de la especie.

Experiencia en el Sahara con cinco hombres trabajando todo el día al sol sobre chapas metálicas.

Durante seis meses calcularon todo lo que comían y eliminaban. Pierden muchas proteínas (N). En promedio cada uno pierde 9g de N, que no se encuentran en las eliminaciones. ¿Dónde está esa pérdida? No se ha acumulado en las reservas.

Se ha calculado toda importación y exportación de Na (sodio), hay una pérdida de algunos gramos de Na. Tenemos todos aproximadamente 23g de Na en todo nuestro cuerpo, pero algunos gramos no se eliminan todos los días, de modo que durante 180 días, se enviaron los excrementos a la Universidad de Estrasburgo, constatando siempre una pérdida constante. Al mismo tiempo ocurre un aumento de K. Hay una cierta ingestión de K, pero se elimina más.

Kervran descubrió a siguiente ecuación:

Na (23) más O (16) -----K (potasio) 39

¿Por qué ocurre una transmutación semejante?

(Na), es yang, el oxígeno es yin, el Sahara es yang. La producción de K refresca, ya que K es el más grande yin: el frío. De modo que yang rechaza yang y yang se combina sólidamente con yin. El K es yin. El medio ambiente es mucho más importante, mucho más que nuestro cuerpo. Sin el Universo Infinito no podemos existir. Las transformaciones se producen muy fácilmente al nivel hemoglobínico: nuestra sangre es la llave del Reino de los Cielos.

Si estamos anémicos o con la sangre envenenada, es el fin (las transmutaciones se producen al nivel de las partículas atómicas).

La sangre se produce en los intestinos y su calidad es la clave de nuestra felicidad o de nuestra enfermedad.

Las vellosidades intestinales ayudan a transformar en sangre los alimentos. La sangre está en la frontera de los intestinos y va hacia el hígado.

Estamos lejos de Jean Rostand

Un paso más y atraparéis el espíritu del Principio Unificador que todo lo puede. Podéis vivir, sin comer, desplazaron sin moveros, ya que podéis transformar la unidad de la materia, fabricar elementos. Esa es la importancia superior de nuestro Principio Unificador.

Estáis sentados sobre a alfombra mágica.

¿Cómo encontrar la mayor felicidad? Por su falta.

Se puede sacar todo del Na, o de cualquier cosa. Se puede transformar cualquier bacteria, microbio, etc., en sangre buena. Si sois la propia justicia, podéis absorber cualquier injusticia y transformarla en justa. Si volvéis a enfermar o a ser infeliz estad contentos. Lao Tsé dijo al final de su vida: Si estudiáis mi filosofía podréis llegar a comer menos y menos, hasta dejar de comer, sobre todo cereales.

Todo puede producirse a partir del agua, el aire, el sol o del N (nitrógeno). Hemos descubierto el secreto de Dios, ahora podemos asimilarnos a Dios. Ahora comprendéis por qué dice la Biblia: al principio estaba el verbo...pero todo lo hemos olvidado y mezclado.

La guerra mata a miles; la Medicina mata a la humanidad.

13 de julio – noche

Nunca hay que calentar la cabeza ni enfriarla con hielo, porque como la cabeza es más yin, debe estar fresca.

¿Qué hacer en casos de dolor de cabeza con fiebre y meningitis?

Una hoja de rábano o de repollo absorbe todo el calor. O bien, se despelleja una carpa (pez) y se aplica la piel sobre la frente; se pega enseguida y absorbe cualquier fiebre en seis horas. O si no tomar una taza de koi-koku por día, durante dos o tres días.

Bardana: también pueden comerse las hojas: dos o tres cucharadas de jugo de hojas curan del todo una apendicitis.

El aoza: para fortalecer las piernas.

Alga Isigui: esta algas muy pequeñas, que crecen sobre la rocas, son las más yang. Se conservan muchos años. Sobre todo fortalecen los huesos.

14 de julio

Hicieron un experimento en Niza y constataron que allí el agua de mar contiene muchos microbios, pero que un poco más lejos no los hay. ¿Qué antibiótico los destruye?

En Paris apareció un estatuto de los objetores de conciencia (contra las guerras). Un anciano de 75 años quería liberar a todos los encarcelados por su pacifismo. El también había sido condenado como objetor de conciencia. Ayunó por mucho tiempo, como Lanza del Vasto, y tuvo éxito. Del Vasto es el primer discípulo de Gandhi, y se esfuerza por difundir la no-violencia a través del ayuno.

El Dr. Parodi está instalado en Bollene, en la comunidad de Lanza Del Vasto.

Su joven mujer, Teresa, es muy yin y estaba perdiendo la vista; los médicos especialistas del hospital la habían desahuciado y ella se había retirado a Bollene. Hace unos siete años pasé algunas semanas en lo de Lanza del Vasto y allí la conocí y aconsejé. Luego de uno o dos meses recuperó la vista.

En Japón, uno de mis discípulos, el profesor Maruyama, de la Universidad de Osaka, fue casado por mí hace 30 años. Ahora encabeza el Servicio de Higiene de la Universidad.

Maru significa redondo. Yama montaña.

Ahora tiene seis hijos, cada uno con hermosos lóbulos de oreja a cuál más largo.

El Ayuno

El que es macrobiótico puede ayunar fácilmente 60, 80 días. Puede transformar el N en alimentos (ver Kervran)

Hace 15 años ayuné durante 40 días.

Hace 8 años ayuné 60 días en África Negra, pero creo que se puede llegar fácilmente a los 90 días si uno es macrobiótico. El ayuno es el mejor medio, porque enseña el desprendimiento, como Lanza del Vasto.

También Krishnamurti y otros lo practican.

Los grandes maestros de Oriente no enseñan de qué desprenderse: Uds. creen que se trata del dinero, de los placeres, etc., pero pueden no desprenderse de esos. Es imposible desprenderse. Desprendeos de ese concepto del desprendimiento. El verdadero desprendimiento es el de este mundo relativo, finito, efímero. Afirmaos en la justicia.

Nunca comer antes de ofrecer una conferencia o antes de estudiar cualquier cosa difícil.

Durante la conferencia en Ginebra un vietnamita ayunó. Ayuna todos los años por 28 días y no es macrobiótico. Con mayor razón un macrobiótico debe ayunar más. Antiguamente el ayuno católico significaba nada de productos animales en todas sus formas y comer el mínimo posible.

Los 40 días durante la pasión se hacen con pan, dadnos el pan de cada día, nada de bifos o chocolate que son una traición. El verdadero ayuno católico es la Macrobiótica. Los 40 días de ayuno de Jesús en el desierto, es un acto macrobiótico. De modo que observamos el ayuno católico todos los días, más que el clero. No protestamos. Etimológicamente, ayunar es rejuvenecer. Hace 5-6 años ofrecí cuatro conferencias en un convento dominicano. Allí le dije “Sois católicos, sed un poco protestantes. Protestad contra los que se oponen a la Justicia”

Pasé algunos meses en la misión de Albert Schweitzer en África Negra. Allí di conferencias a los misioneros. Les dije: “No protestéis contra la justicia, sois demasiado protestantes, sed católicos”.

La Sal

La ecuación $Na + O = K$ me produjo una gran alegría, ya que desde hace 49 años aconsejo la importancia de la sal, y porque miles de enfermos fueron salvados por la sal.

Pero a veces la gente toma demasiada sal. Hace unos 40 años, tomé de 30 a 50 g de sal por día (tenía entre 20 y 30 años) sea con arroz o verduras. Me volví extremadamente yang. Entonces, en ese tiempo trabajaba en calidad de jefe de una casa importadora para poder financiar nuestro movimiento. Empleaba unos 40 empleados y tres secretarias. Eso no me gustaba. Era un trabajo lento y me gustaba la rapidez. Y eso me molestaba. Y me ponía violento. Si alguien llegaba con atraso me negaba a recibirlo, si se demoraba e desayuno lo tiraba por la ventana. Desde entonces estoy tratando de “yinizarme”. En la India, en África, comí papaya, mangos, etc. Me volví más y más yin, pero es que estaba en un clima candente, bajo el cual no se puede caminar sin sombrero. Y hay que dormir la siesta con las persianas cerradas. Mientras que yo caminaba media hora al sol sin sombrero y con los pies desnudos. Siempre trataba de yinizarme y sobre todo en el hospital de Dr. Schweitzer comía muchos

mangos. Me yiniqué del todo: era una condición ideal para invitar a los microbios, sobre todo a la espiroqueta pálida que produce una enfermedad terrible, las úlceras tropicales: se producen agujeros en los huesos, uno se vuelve como un esqueleto al cual se adhiere un poco de carne. Como estaba yinizado pude ser atacado por esa enfermedad, porque de otra manera es imposible. En tres días obtuve la cura por yanguización. El exceso de sal no mata. Un 4% de sal en el arroz cocido es demasiado salado. Incomible. En aquel caso comí tanta sal para yanguizarme a todo precio, porque estaba muy enfermo. Tres lesiones pulmonares, arruinados los intestinos, tuberculoso, eczema por doquier, miopía y oídos inflamados. Tenía todas las enfermedades, salvo las femeninas. Para experimentar y ser un buen médico hay que invitar personalmente a todas las enfermedades.

No hay ningún peligro en tomar Na, ya que se transmuta en K. Necesitamos una cierta dosis de sal en la sangre, como en el mar. Como muchos no están aún acostumbrados, y porque han tomado mucho yin, con solo un gramo de sal experimentan mucha sed, porque aún no se ha restablecido el gobierno en sus cuerpos. Entonces la sal da calor y es insoportable. Y es un gran error en tal circunstancia tomar un yin de mala calidad, para luego neutralizar con gran cantidad de yang, sea sal u otro yang fuerte.

Tenemos 7 trillones de células y todo eso es nutrido por la sangre: hay líquido intercelular y líquido intracelular, y son completamente distintos. Entre estos ocurren intercambios que producen la energía. En diez días podemos cambiar la composición de la sangre intercelular, pero la composición intracelular exige tres años para cambiar. Para mantener el equilibrio hay que proceder suavemente. Al cabo de seis meses se cometen desvíos ya que se dado vuelta la Tierra. Si comenzamos al punto yin, llegamos a yang, las condiciones climáticas han cambiado y cuesta aguantar.

Después de seis meses hay peligro. Después de tres años es muy difícil y después de siete años hay un leve peligro.

Después de diez años se ha terminado.

Ecuación inversa: $K(39) \text{ menos } O(16) = Na(23)$

Comiendo muchas cosas ricas en yin, vitamina C, etc., azufre, fósforo, proteínas, y expulsando moléculas de O, se llega a yang. Los yoguis son esqueléticos. Sólo tienen piel y huesos, y solo comen yin. Los esquimales comen carne descompuesta: yin.

Porque K menos $O = Na$ producción de calor.....uno se calienta.

Todo depende de la constitución yin o yang de la hemoglobina. Para ir al Polo Norte que estar yang. Si uno está muy yang, el yang puede también quedar en el interior, y entonces uno tiene frío.

Na más $O = K$

K menos $O = Na$

Trabajando mucho uno puede producir: Na mas $O = K$ sin estar en clima caluroso.

La sal de los salitres es más blanca que la sal de mar y la refinan. La sal de mar negra contiene impurezas.

Para llegar a la justicia absoluta y a la libertad infinita, nuestra conducta debe orientarse hacia la felicidad. Para que sea enérgica la conducta hace falta voluntad. Para tener la voluntad de hacer, necesitamos la fe, que viene del juicio. La base del juicio es bio-fisiológica, es la Macrobiótica. Hoy la ciencia y la Medicina os enseñan la Macrobiótica pero partiendo de otra dirección: falta de juicio y el análisis, volviéndoos cada vez más miserables, explotados, asesinados, etc....

Si el juicio es velado, anulado, la Fe es velada, no hay voluntad, hay desorden en la conducta y luego la desdicha.

Sin conducta y etapas, faltan bases

Lógica Bio-Fisiológica--Juicio--Fe--Voluntad--Conducta--Felicidad

En Occidente toda la ciencia se encuentra en la 3° etapa de juicio (sentimental). Por eso, desde 1914 me esfuerzo por introducir la 7° etapa del juicio, (suprema) y me he esforzado hasta ahora, por malas y buenas, arriesgando mi vida. No ataco a la ciencia, la matemática, pero deseo y os ruego de introducir la 7° etapa en nuestra ciencia y matemática, y en vuestra vida cotidiana. Y os recuerdo que la 7° etapa es simplemente yin y yang. Con yin y yang podéis llegar a destino muy fácilmente, sin brújula

ni compás. Mientras que para orientarse normalmente en el mundo finito, necesitamos brújula y conocer la ubicación del Este y el Oeste.

Yin y Yang: Ese es el Tercer Ojo.

Hoy en día muchas de las conductas no tienen base, todo está desordenado. Todos los comportamientos se basan en la Ciencia, que hoy reemplaza a Dios: esa es la fuente de todos los males. La voluntad y el comportamiento son una traducción de la fe. Muchos occidentales tienen la fe sin juicio: una pseudo-fe, creencia o credo.

Casi todos los profesores se hallan en la etapa del credo. En el artículo llamado “La Búsqueda Operativa” hablan de la lógica de los sentimientos. Sin lógica no hay salvación para el pensar. Hoy la lógica es una rama de la matemática, se eleva por encima de cifras y números, es una abstracción pura.

La matemática es solamente útil en toda la ciencia.

Debemos finalmente admitir que no hay pensamiento fuera de la matemática (ningún pensamiento intelectual) afirmación no paradójica, hoy aparece como evidencia total.

Por medio de las ecuaciones, encontraremos la adaptabilidad infinita. Podemos expresar esta ecuación matemáticamente o introduciendo dos símbolos: yin y yang.

No me gustan las complicaciones, la vida es simple, el cálculo cerebral es mucho más complicado.

La matemática busca ahora el mecanismo del pensamiento.

¿Qué es la memoria? Sin ésta no podemos pensar. Hay muchos instrumentos del pensamiento que encuentran cosas distintas buscando por doquier. Descubrí la Macrobiótica para ajustar la memoria. Sin tener la totalidad, no se pueden conocer los detalles. El conocimiento de los detalles es inútil en nuestra vida práctica. Si un profesor de matemática no conoce el Principio Unificar es un ladrón y mentiroso, ya que ignora la verdadera esencia de la matemática: la Vida, y cobra vendiendo estafas. Pitágoras estuvo muy cerca de conocer la base de la matemática. Epicuro

también, pero no Demócrito ya que está en el origen de todos los errores y de todos los males de la ciencia.

En China se encuentran muchos sabios que han comprendido el Principio Unificador. La memoria tiene su sede social en la cabeza: lo más yin. Ciertas conferencias son escuchadas por gente extendida en el piso, la cabeza se encuentra casi al nivel de los pies, como un perro atento. A veces extendidos sobre el vientre: una vaca.

Para dormir hay que tener la cabeza fresca y no usar almohadones de plumas que calientan la cabeza. Necesitamos un almohadón duro como una piedra, si no se duerme mal y al trabajar al día siguiente, perdemos o que conseguimos.

Escuchar de pie permite oír mejor.

El hambre y el frío fortalecen. Los que comen mucho no piensan. La cabeza es lo contrario del resto del cuerpo: el cráneo en exterior y el cerebro adentro. El cabello también protege al cerebro. Por su protección “los microbios no llegan al cerebro”.

15 de julio de 1962

En Cataluña existe un proverbio; según éste, un hombre y una mujer no pueden casarse hasta que hayan consumido juntos 20 kilos de sal. El azúcar es un catalizador – divisor. Si ponemos un poco de agua azucarada sobre una pequeña herida, al día siguiente está hinchada. Y cada día más. Si se pone sal, la herida cura.

La peor situación puede ser la mejor cuando conocemos yin y yang. 10 g de artemisa, 2 tazas de agua reducidas a una taza por decocción, tomando una vez en ayunas, elimina los parásitos. Es muy eficaz en el mes de marzo (setiembre en el hemisferio sur): purificador (yomogui en japonés) de la sangre. Una institutriz lo aplicó a sus estudiantes y se los hizo beber pidiéndoles que trajeran sus evacuaciones al día siguiente. Durante varios días se constató una eliminación de gusanos. Esta decocción es muy buena en casos de “aneurisma”, enfermedad producida por el azúcar.

A veces esto produce otra muy grave, el retardo mental. Falta de introspección.

Admiro a mi madre que murió a los 30 años, luego de pasar una vida muy difícil. Nunca fue a la escuela, sólo sabía escribir una palabra: “Si”. Aprendió de mí, mientras tejía, cuando yo volvía de la escuela primaria. Era muy ignorante pero conocía la justicia: la cosa más grande y mejor en este mundo que muchos belgas y franceses no conocen. Ella ayudaba a los enfermos y los pobres, sin que le pagaran. Demasiado cansada, empezó a tomar remedios occidentales. Era muy fiel y lo absorbió todo, a la edad de 28 años: teoría de la nutrición; proteínas, mucho azúcar, etc...y así se enfermó. Hubo una descomposición exterior. Los últimos cinco años los pasó siempre enferma, escupía sangre y la llevaba para enterrarla en el jardín. Hasta el último momento trataba de no importunar a los demás. Muchos enfermos curados importunan, dicen “muchas gracias”, “nunca olvidaré” y luego desaparecen. Esas personas no conocen la justicia. En nuestro país es distinto:”un grano, diez mil granos”. Si das un grano de arroz o un poroto a la tierra, ella producirá 10000 granos. Debes imitarlo, e la ley biológica de toda la vida. Si recibes un boud de arroz, debes alimentar durante tres años a quien te lo dio.

Viví así desde mi infancia, solo. A los 16 años, vomitaba sangre. A los 18 años estaba casi terminado. Un día encontré un viejo libro del maestro Sagen Ishizuka. Allí encontré la causa de mi enfermedad: el azúcar. Para salvarme tomé mucha sal todos los días, hasta los 30 años.

Yo mismo experimenté con enfermedades. A los 20 años decidí consagrar mi vida entera a agradecer a Sagen por haberme salvado:”un grano, 10000 granos”. Estudiando sa Medicina Tradicional, empecé a atender a gente pobre. He salvado a 10000, 20000, un millón. Entonces me convertí en el más dichoso, devolviendo lo que debía. Esa es la importancia de ese proverbio. Si has recibido algo devuélvelo 10000 veces y lo que devuelves quedará inscripto en el Banco de la Séptima Etapa Infinita. Es mu y curioso. Ponemos cien francos y recibimos 10000 veces 100 francos, es ilimitado.

En un Banco corriente hay límites, y a veces hay bancarrota.

Ese tesoro “un grano, diez mil granos”, se lo debo a mi madre. Me considero el más dichoso entre vosotros porque soy quien gana más en este curso. Cada año (este es el sexto) organizamos un encuentro: muchos vienen y van del campamento, pero yo nunca me voy, de modo que gano más.

En vez de a 10000 personas, he salvado a 100.000,200.000, un millón. Me convertí a la fuerza en un gran salvador por preocuparme tanto, Si quieren ustedes ser grandes médicos deben cuidar a cualquiera. Si habéis curado del todo a 300 personas, seréis un gran médico.

Tenéis la “Macrobiótica Zen” en la cual se encuentran las técnicas, todos mis secretos: la práctica. Allí he condensado todo lo que descubrí en mi vida. Pero si no sabéis pensar con yin y yang, es un tesoro perdido entre vuestras manos.

Debéis estudiar para combinar esa terapéutica.

Hay aproximadamente una decena de síntomas que se notan en todos: fiebre, dolor, molestias, calambres, y sobre todo inflamaciones.

Puedo nombrar una docena de pensadores: Shakespeare (principalmente leer “Troilus y Cressida”); Samuel Butler; Eduardo Carpenter (“La Civilización y Su Cura”), él considera la civilización como una enfermedad; Quinton; Pierre Louis, Paracelso, Erasmo, Voltaire; Anatole France; Kervran; Epícteto; quizá también Rabelais (discípulo de Erasmo); Marx, un gran personaje, descubrió la teoría de comer y beber, que deseaba difundir por todo el mundo, pero no conocía el consumo y murió tuberculoso.

Theilard de Chardin buscaba el Principio Unificador, pero muere por una hemorragia cerebral. Hoy, Elysée Reclus, gloria de Francia, padre del anarquismo, es muy mal comprendido. Epícteto fue esclavo toda su vida, pero conocía aproximativamente el Principio Unificador. Dante; Robespierre, un gran hombre pero demasiado yang; hombre admirable. Todos los hombres de negocios, los políticos, los artistas, se encuentran en la 3º etapa del juicio. Si traspasáis ese estadio ya nunca seréis hombres de negocios, o políticos o artistas. Rudolf Steiner, el más grande pensador contemporáneo, es demasiado yang; tiene muchos discípulos, pero ni uno

solo comprende el Principio Unificador. Romain Rolland, gran buscador del Principio Unificador, pero no lo encontró. Entre estos no cuento a Vivekananda (muerto de diabetes a los 39 años), Ramakrishna, Krishnamurti. Schopenhauer imaginó el 7° cielo, pero no entró. Quizá sea el primer intérprete (Spinoza) Siempre la utilidad esconde su inutilidad. La ventaja oculta siempre la desventaja: “Más grande la faz, más grande el Dorso”.

Hilty, apodado el santo contemporáneo (es suizo) escribió “Das Glück”. Cuatro libros: “Para los que no pueden dormir de noche”, “Cuatro condiciones para elegir a la mujer ideal”. Menciona muchas condiciones: comprensión, sabiduría, salud. El que elige una mujer así puede conformarse con ella.

Hay que aceptarlo todo y transmutarlo. La mujer de L. perdía sangre todos los días y solo pensaba en suicidarse, la vida no le interesaba. Ahora está muy bien.

Ya terminé más o menos todo lo que debo decir. Hace 3 o 4 días que no paro de hablar, ahora es vuestro turno: no tenéis más que aplicar, controlar, asimilar este libro: El Zen. Aplicad la teoría hasta la etapa más elevada. Ese libro es mi gran regalo para vosotros. Si lo aplicáis en la vida cotidiana, podréis realizar cualquier cosa. Mientras yo permanezca aquí aprovechad para explotar lo que queda de mi. “El Zen” es un gran progreso sobre la Guía Práctica y el Ayuda-memoria. En “El Zen”, hay una receta de Kokkoh un poco distinta a la del Ayuda-memoria. Suprimí la soja que es muy yin y la reemplacé. Aquí la soja es muy exótica porque viene de China. Aquí se pueden cultivar todas las verduras, salvo el ginseng (la genciana se la acerca mucho, pero el ginseng es mucho más fuerte) nota de trad: más yang.

16 de julio

Hace aproximadamente 150 años, en Occidente no se usaban tacos en los zapatos, zuecos, etc.

Los japoneses usan sandalias muy cómodas de madera, para caminar sobre guijarros. Cuando llueve se puede caminar sobre el agua sin mojarse los pies.

Se agregó un talón a los zapatos porque la gente no soportó más caminar sin éstos, pero es artificial. Si uno puede caminar sólo con la planta de los pies, indica buena salud.

Caminar sobre los talones, es muy malo para el cerebro.

En esgrima siempre debe mantenerse uno sobre la punta de los pies. Los zapatos se usan en las puntas: muy yang.

Hoy se usan muchos zapatos con metal en los talones. El hombre moderno está agotado, y muy enfermo. Hace 20 años eso no existía.

Hay un vínculo entre el consumo de azúcar que aumenta cada vez más y el uso de los talones. Hay que llevar sandalias (zori) 3 cm más cortas que los talones. Si son más largas, es malo. Desde hace un mes y medio una señora de 80 años sólo ve por un ojo. Yo garanticé su cura. Poner té bancha caliente en un bol y un poco de sal marina. Remojar algodón en la solución y aplicar caliente sobre el ojo. Para cualquier problema ocular: glaucoma, miopía, catarata, etc. Aplicar un cuarto de hora y cambiar cada 3 minutos. La infusión salada penetra y contrae. Usar para cualquier otro caso. Por ejemplo cuando penetra polvo en el ojo.

Apuraos para obtener vuestro diploma, vuestro Dan.

4 condiciones: base para el Dan.

1. Biológica (la cantidad de años de Macrobiótica)
2. Lógica
3. Acción o conducta
4. Perspectiva mundial

En el infinito uno nunca se pierde. En el mundo relativo uno siempre anda perdido.

Lo más importante es la personalidad.

Apuraos, el tiempo pasa. Ya transcurrieron cinco días. Es muy importante conocer, desde el punto de vista biológico, en qué orden han nacido los hijos. Por ejemplo: hijo, hija, hijo, hija: es muy bueno: yang, yin, yang.

Pero yang, yin, yang, yin, yin, yin, ese orden en los nacimientos revela una historia trágica en una familia: se han violado las leyes de la naturaleza desde hace 6 años. La mujer es loca, el padre ausente. El hogar es del todo como un jardín zoológico. El orden y la proporción de hijos e hijas es muy importante. El hijo mayor es loco, a

los 18 años no trabaja, es esquizofrénico. Los otros hijos, son enfermos, gritones, la mujer es anti-macrobiótica, el padre no lo es, por eso pelean.

Está el padre obligado a quedarse en casa por causa de los hijos. Cuando se tienen hijos, se es muy sobrio, muy macrobiótico. Si son sólo hijas, muy yin, muchos dulces, etc., pero varios hijos e hijas, está bien.

Si estáis más o menos enfermos es porque sois criminales; habéis violado el orden de la naturaleza, de modo que sois eliminados: es la selección natural.

Al comer mal estáis encadenados en la prisión de una enfermedad.

Hay que ser muy práctico para contestar a las preguntas.

La respuesta debe ser completa, con imaginación. Muchos contestan en forma conceptual. Por ejemplo: “para defenderse contra el frío, el agua fabrica un muro de hielo”. Esto es una personificación se compara el agua al hombre. No hay intención en los fenómenos físicos.

Irritación en los ojos, que están rojos: los intestinos están enfermos, los riñones también.

Policitemia: demasiados glóbulos rojos. Es lo contrario de la leucemia. La medicina occidental da fósforo para bajar la tensión. El P es 1000 veces más yin que el K; fatiga y mata a los 6-8 meses.

Mortalidad 100%, es la enfermedad más yin, a pesar de un aspecto yang.

Hemorragia cerebral: la sangre sale.

Úlceras estomacales, se vomita sangre: enfermedad muy yin.

Uno se deja siempre influencia por la apariencia o el color – es el juicio sensorio - atraído por la apariencia; el juicio sensorio es siempre erróneo. Por ejemplo: el tomate rojo destruye los glóbulos rojos.

Una vez determinado por el color hay que determinar la forma, la tasa de agua, la tasa de K/Na, el país de origen (caluroso o frío), el tropismo.

Flores de dandelio (diente de león): muy yin.

Como la nariz es una extremidad, es muy yin, las orejas son yin, no son protegidas contra el frío. Es muy malo cuando un gato tiene la nariz caliente. Tanto el gato como el perro deben tener a nariz fría y mojada en el interior. Si la nariz del perro está seca, tiene fiebre.

Nariz roja: están dilatados los capilares, cuando se bebe mucho, la nariz es la extremidad yin que se dilata más fácilmente.

Acromegalia: enfermedad en la cual se hinchan todas las extremidades, se ha comido demasiado yin... como las extremidades son yin, todas las hinchazones son yin debido a agua, a la vitamina C, K o P (la cerveza contiene vitamina C).

La punta de los dedos banca: la presión cardíaca es demasiado débil, el corazón no envía sangre a las extremidades.

La cura es larga, por lo menos 6 meses, a veces 1 o 2 años.

¿El yodo es yin o yang? Se lo encuentra en gran cantidad en el mar –yang- por lo tanto es yin.

Si se pone yodo en una solución de almidón, toma color violeta.

Para decidir yin o yang se necesitan 3 condiciones, cualquiera de estas.

5 elementos hinchan los pies:

1. Exceso de agua (fácil de curar)
2. Demasiadas proteínas animales
3. Muchas grasas
4. Gases (toda las células contienen una cierta cantidad de gas)
5. Músculos desarrollados – apariencia hinchada.

Causas para decidir yin o yang:

1. Se desinfla fácilmente.
2. Espesa, no es una piel humana, más difícil.
3. La grasa fija la piel.
4. Se siente la piel como un globo.
5. Por ejemplo los bíceps.

Según la medicina oficial, la causa de las enfermedades es siempre microbiana, o por venenos o glándulas, o misteriosa.

Desconociendo la causa no se puede curar.

En Suiza venden sal yodada, ¡qué ignorancia!

Un grupo de macrobióticos protestó ante el gobierno y pudieron obtener sal sin yodo agregado.

Por oler la esencia de muguete me dolió a cabeza durante tres días. Pero diluida varios millones de veces, el olor es muy bueno: la cantidad mata a calidad. Con la cantidad se puede controlar la salud.

Buscar la cantidad mínima de las cosas es más difícil. Es fácil comer de más.

Todas las algas contienen yodo, aunque se pueden yanguizar por el arte culinario. El kaki es una fruta muy astringente. Las dulcifiqué puliéndolas con un pañuelo remojado en alcohol de quemar, con eso puede ganar mucho dinero vendiéndolas a los japoneses.

La mayor fortuna en el mundo es el amigo íntimo máspreciado.

El director de la compañía de electricidad de Kioto, un amigo, me sigue desde hace 30 años. Es muy rico. Tenía sólo un hijo. Cuando empezó la guerra, recién salía de la universidad. Era muy buen deportista, y buen capitán de equipo. Debía ser movilizado, pero un examen médico reveló que tenía microbios en los intestinos y fue vigilado por enfermeras. Su padre me lo confió.

Me seguía por todos lados. Una semana de dieta estricta y se curó y volvió a ser libre. Lo movilizaron y fue a Guam y allí lo mataron.

La enfermedad se curó, pero no el enfermo, por eso es inútil curar una enfermedad.

Curar al enfermo significa transformarlo en un buen pensador capaz de utilizar el yin y yang.

La desesperación del padre al perder a su hijo fue muy grande: más grande la faz, más grande el dorso. Tuvo un solo hijo, su tristeza es incalculable. Ya tiene 85 años, es muy fuerte. Sigue viviendo gracias a la Macrobiótica, pero siempre aferrado a su fortuna.

¡Tratad siempre de curar al enfermo, la enfermedad no importa!

17 de julio de 1962

Anoche comprendí la mentalidad occidental. Es mucho más yang que la mentalidad oriental.

Cuando explota un tumor, hay que esperar que salga todo el fondo.

En el periódico “France –Di manche”, leí en un artículo una descripción de la denominada “piel de pescado”.

En un mes, puede curarse con la dieta N° 7 (100% cereales en grano). Su causa es la ingestión de demasiadas proteínas animales: carne y queso sobre todo. La piel es una proteína, las uñas también. Si algo sucede a la piel o a las uñas es siempre de origen proteínico.

Todos los enfermos son criminales, merecen ser infelices. Un médico que nunca tuvo o tiene una enfermedad crónica no puede ser un buen médico.

¿Por qué H₂S tiene mal olor, mientras que H₂O lo tiene “bueno”? El O es más yin que el S (azufre). H₂S es yang en relación a H₂O.

H₂S es demasiado yang para los seres vivientes. Todo lo que es demasiado yin o demasiado yang es desequilibrado. H₂S es demasiado yang y es muy peligroso, sobre todo para los seres yin, particularmente las mujeres.

Hay una revista “L’Heure D’ Être” (La Hora de Ser) publicada desde hace unos seis años, pero está en una etapa sentimental. Una revista depende de un organizador, y si éste es suficientemente yang, la podrá difundir con éxito. En la organización basta con una docena de personas, si tienen buen juicio. No hace falta más.

¿Por qué entre dos huevos uno puede girar en espiral y otro no? El que gira es yang. El otro yin ¿cuál es la diferencia? ¿Qué factor yang fue agregado al yang? El calor, un poco de cocción...Siempre hay que tener un juicio infantil.

El Principio Unificador es para los pobres, los desgraciados, es la lámpara maravillosa de Aladino, el “Sésamo Ábrete”, la “Alfombra Mágica”. El Principio Unificador es la mayor bomba atómica de los ignorantes. El tiempo y la presión de tierra yanguizan. Si se entierra un huevo, se obtiene después de tres años el mismo efecto de la cocción.

¿Por qué al helarse el agua rompe la botella, y por qué el agua erosiona las rocas más duras que ella? ¿Por qué al crecer las hierbas atraviesan el cemento? ; de los cereales se extrae un jugo muy yin que penetra en las pequeñas fisuras y al hincharse lo raja.

Un huevo no fertilizado produce H₂S en los intestinos (gases). Todos los huevos de comercio son falsos.

En física nuclear se razona de igual forma.

No enseño, sino explico para hacer pensar. Estudiamos juntos. Propongo el estudio de los mayores problemas de la Humanidad: Justicia, Felicidad, Libertad, Paz. Si cada uno estudia por su lado, unos en el Oeste, yo en el Este, la unión de Este y Oeste creará la fuerza.

La vitamina D es la más yang, todas son ácidas.

Cuando hay intoxicación, se debe ayunar.

A veces yin produce fenómenos muy yang: el fuego quema, pero el frío (yin) extremo puede quemar.

La lengua blanca cuando uno ayuna significa que el estómago y el hígado están muy cargados.

El jugo N°2 de rábano es muy eficaz.

Todos los bombones y masas están coloreados con anilinas.

Si sois muy yin, a veces el sol puede ser fatal. Si sois yang lo podéis soportar.

18 de julio de 1962

Hay que llevar sal consigo y tomarla antes de zambullirse en el agua salada.

¿Por qué la revista “L’Heure D’Etre” se vende bien? ¡120.000 ejemplares por mes!
Es porque se dirige al juicio de la segunda o tercera etapa.

La sociedad: los más numerosos son los trabajadores ciegos, mecánicos. Si los medios apuntan a esa gente, tendrán éxito. Si se apunta al séptimo juicio, no se vende. O solo a mil lectores.

Posición Yóguica: mantenerse por mucho tiempo de cabeza con los pies en el aire.
¿Qué es lo que produce? Una yanguización de la cabeza, que debe ser yin.

Wong O: significa el Rey verdadero; debe ser filósofo, no lleva corona, va con la cabeza descubierta y pies desnudos: yin y yang producen muchas cosas y todo está vinculado con un punto: pequeño rey (en el mundo relativo) nusi, en Japonés o Arusi y Sin en chino.

Ka – takumi, significa el artista, el que controla yin y yang.

El que gusta atender enfermos empleando yin y yang: el artesano.

Debéis ser herederos del Rey.

Nuestra Macrobiótica es la nobleza natural; debemos ser biológica y fisiológicamente los nobles de sangre.

Por ejemplo: Lenin acaparó el poder, pero murió tres años después. Cuando era pobre sólo comía pan. Luego, una vez poderoso, comió y bebió de todo, por eso enfermó.

Es formidable que De Gaulle sobreviviera, porque es yin de nacimiento y come mucha carne, etc., con sus invitados. Pero no pierde su yin profundo porque no está atraído por las bebidas.

Kennedy nació muy bien, muy yang. Muy equilibrado cuando era joven. Llegó al poder muy temprano y fue atraído por mucho yin. Se ha vuelto sanpaku. El fin del Imperio Mundial de Estados Unidos comienza con él.

Hoy la atmósfera está húmeda, estamos muy yin, aptos para pensar. Un institutor japonés que aprendió el Principio Unificador tuvo mucho éxito. Por ejemplo: en su clase había 50 alumnos y algunos hacían mucho ruido, y él no los podía dominar. Luego de aprender el Principio Unificador, puso a los escolares ruidosos al Norte y a los tímidos al Sur. Y no tuvo más problemas.

Química

El bromuro actúa con cualquier otro cuerpo, es muy ávido y se combina con cualquier cuerpo. Fue descubierto en 1826. Es empleado en las aleaciones y, más y más, en medicina como tranquilizante. Desconocen su eficacia y su naturaleza y si es yin o yang.

$\text{Br} + \text{K}$ = la reacción química rápida: explosión, afinidad.

$\text{Br} + \text{H}$ = se produce con un calor más o menos elevado. El bromuro se combina más fácilmente con el K que con el H. Pero se combina también con este último, de modo que se encuentra en el medio de la clasificación espectroscópica de los elementos. El calor fortalece el H, de forma que el Br es más yin que el H.

1° Reacción: el Br es mucho más yang que el H. El aluminio (Al) no se combina fácilmente con O ya que los dos son yin, pero con calor se combinan bien: Al (yang) + O (yin), de modo que uno de los dos es más yang: es aluminio es pesado, pero ese yang no es suficiente para combinar con O. Debe ser reforzado por el calor. Fisher extrajo nitrógeno del aire después de haber buscado durante años. Con el P. U. se lo encuentra más rápido.

(NH₃) O----- H₂O más N que se va, de modo que hay mucho N en la atmósfera (NH₃ es yang, O es yin). Si se quema eso en O.....N es yin e H es yang: combinación fácil. Si se hace la reacción en una platina yang, el nitrógeno es oxidado. La platina no se altera, pero combina dos elementos que se rechazan: es catalizadora: (NH₃) O.....NO₂+ H(NH₃)O: platina – NO₂: combinación de dos yin por causa de la platina.

La platina es muy yanguizante, el H se escapa porque es muy yang. N es un poco más yang que el O (muy Yin); así que se combinan muy fácilmente, pero la combinación es inestable.

C₁₂ (H₂₂O₁₁) + O= azúcar

Mucho yang, no se oxida en presencia de O, pero se descompone fácilmente.....CO₂+ H₂O

Pero como en la naturaleza el azúcar no se modifica, la reacción se hace en forma diferente. Aunque en nuestro cuerpo, la reacción se produce en una hora. Todo es descompuesto en gas y agua ¿por qué tan rápido? Por causa de una enzima que tenemos en el estómago y en el intestino. Esta enzima es entonces catalizadora, como la platina de la otra reacción. Esta enzima es un catalizador biológico y fisiológico. A veces la enzima sintetiza. El gas de la cocina y el O no se combinan sin una cerilla encendida. Si se pone una platina fina en el medio, la combinación se hace sin encender. El catalizador es el que plasma dos cosas no se combinan

¿Qué es un catalizador?

Ustedes deben ser buenos catalizadores entre la gente, entre Este y Oeste, entre lo antiguo y lo moderno, conciliadores, verdaderos mediadores – médicos que sepan combinar fácilmente y sólidamente yin y yang. Si no podéis casar sólidamente a vuestros hijos y amigos, en todos los casos es por incomprensión del Principio Unificador.

En el Japón uno aprende por sí mismo, el maestro plantea muchas preguntas que el alumno debe responder. El maestro ofrece muchas dificultades que el alumno trata de resolver: método instintivo que desarrolla el intelecto. Cada uno debe descubrirlo todo, la libertad de pende de uno, del propio esfuerzo, nadie puede darnos la felicidad. La justicia, a felicidad deben ser otorgadas por uno mismo. De otra manera es una deuda eterna. La meta del maestro Gakumo es fortalecer y afilar vuestro instinto para alcanzar a Felicidad Eterna. Si habéis sido creadores de vuestra felicidad eterna, no la perdéis como cuando es otorgada. Por otros (sea por el padre, la sociedad, el gobierno, etc.)

En Occidente, procurando la felicidad, la gente estudia química, física, biología, fisiología, medicina, higiene, religión, moral, agricultura, industria, etc., etc., etc. A veces los estudios son prolongados.

Al final llega la civilización que para nada es la felicidad. Por eso hubo 25 civilizaciones que han desaparecido desde el principio de la Historia (Toynbee). Vivimos ahora en la última civilización. Todas esas ramas han aparecido y desaparecido luego de un gran éxito. Todo lo que comienza tiene fin. Los estudios modernos corresponden al mundo finito, relativo y por lo tanto tienen fin. Pero en Oriente se estudia el yin y yang, desde la infancia. El padre es yang, la madre es yin. El mar= la madre; la montaña= el padre, etc. Así se aprende a vivir y llegar a la Felicidad Eterna. La educación moderna es un gran desvío, si lo estudiáis todo, al final os arrepentiréis, como Fausto.

Antes, en Extremo Oriente buscaban el Gran Orden (hoy el Japón se ha europeizado, muy diferente), el Orden del Universo. Luego lo simplificaron en un compás práctico para todos, que muestra la dirección yin/yang.

En japonés, civilización es Bunmei: el Sol y la Luna girando siempre en orden: orden espiritual: yin

Pero hoy es Butumei: yang, orden materialista. La civilización espiritualista desembocó en la pereza y los orientales se han dejado civilizar por el materialismo, son cómplices; todo lo que comienza tiene fin. Hay que plasmar yin y yang. Este y Oeste, una civilización más compleja que Bunmei y Butumei.

Nuestra filosofía está por encima de esas dos civilizaciones. Orden del Universo puede equipararse a Justicia. De esa Justicia pueden deducirse todos los derechos. En Extremo Oriente enseñan la Justicia desde hace miles de años. Confucio tradujo un gran libro hace 2500 años: el I-King. Lao-Tsé escribió el Tao-Te-King.

I-King: primer libro del Principio Unificador. Entre los intelectuales todos lo conocen.

El I-King es un libro matemático. Se emplean tres trazos enteros y tres trazos quebrados (yin y yang).

----- ----- -----
----- ----- -----
----- ----- -----

Confucio trata de enseñar el yin y yang con 64 permutaciones. Libro complicado, también complicada la matemática, tanto en el pasado como ahora, no vale la pena.

El comienzo del libro consiste en la explicación de yang y yin, o yin y yang en todos los ámbitos: medicina, biología, etc.

No era mucho más capaz que Lao-Tsé en la filosofía yin-yang. El capítulo 64 comenta yang y yin.

Yang domina a yin: pacífico, equilibrado. Por ejemplo: si un gran dictador domina gracias a todo su poder, los esclavos obedecen: paz maquiavélica, obtenida por la violencia; paz del mundo relativo.

En Occidente, la Ley, el Poder, lo dominan todo. Siempre se encuentra ese tipo de paz. De vez en cuando algunos europeos la derriban y establecen así:

Nobleza, más yang es más fuerte que yin-----revolución, trabajadores.

De modo que siempre es así: paz en apariencia.

La verdadera paz: estructura del mundo entero, estado natural, verdadera Justicia, Ley. (Ver duodécimo teorema del Principio Unificador). Yin en la superficie y Yang en el interior. Por eso no dura por mucho tiempo, ya que yin es más débil, entonces vuelve a dominar yang, todo cambia. Es divertido.

Yin: Paz

Yang: Guerra

Si deseáis siempre quedar en estado yin, os caéis. Hay que saltar, entonces remontaréis y estaréis siempre en camino a la Felicidad. La Felicidad Eterna no es estática. Es la lucha perpetua, buscando dificultades.

La justicia:

Vencer sin luchar. La Justicia se establece por sí sola, sin violencia. Se encuentra desde el comienzo sin comienzo.

Si estáis con la Justicia, estaréis siempre felices y podréis atravesar cualquier dificultad financiera, biológica, científica, etc.

19 de julio de 1962

Diferencia entre enfermedad aguda y crónica. Cuando la enfermedad es crónica, el organismo ya no reacciona, hay pocos signos de morbilidad, el campo es malo, los

sistemas parasimpático y ortosimpático están completamente paralizados, inhibidos. La enfermedad aguda se señala por una reacción del organismo, gracias a la intermediación del sistema simpático (J. Baudry).

Desde Hamburgo, recibimos una gran noticia: el Señor F. nos ofrece su casa con un gran terreno. De modo que podemos iniciar enseguida una fábrica Lima alemana. El Dr. Martin nos hizo la misma proposición para Múnich. Hamburgo es mejor desde el punto de vista geográfico y por su configuración; Múnich es la capital cultural.

Otra gran noticia: desde Nueva York: hemos adquirido un gran restaurante de lujo en el centro de Manhattan. Se llama Musubi. Allí Michio ofrece conferencias. Es muy conocido ahora.

Los japoneses realizaron una maravillosa preparación culinaria, cocinando juntas cinco algas. Se puede conservar varios meses. Se come una cucharada por comida, esto cura el endurecimiento de las arterias. Para prepararlo lavan las algas en agua de mar, luego las secan y colocan en un recipiente con 10% de agua, 25 a 30% de sal y se cocina por mucho tiempo a llama muy baja hasta que se derrita. Al final de la cocción agregan 10% de shoyu (o tamari). Hay que cocinar mucho tiempo hasta que esté completamente blando y gelatinoso. Se pueden cocinar sin nada más que el shoyu (100 gr de algas y 50 gr de shoyu). En Occidente hay muchos casos de endurecimiento arterial en los músculos y en las carnes. Las algas son muy ricas en calcio e yodo, y como son halógenas (como el cloro) deben cocinarse con mucha sal para yanguizarse. La mejor agua para cocinarlas es el agua marina. Basta con tomar una cucharada por día de esta preparación y durante un año. Nos rejuvenece y hace crecer el cabello. Es muy precioso, pero no hay que abusar. El alga isigue es la más yang entre unas cien algas, también ala hiziki es yang, pero menos que la isigue.

Ahora, un poco de matemática del amor. Tengo miles de hijos. ¿Acaso mi amor es $1/10000$ para cada uno? No, ya que mi amor es infinito, de la 7ª etapa.

Sin embargo, abandono por un tiempo a los belgas, pero entristecido. Los espero. Amo a los otros como hijos ¿pero por qué tengo una mujer (yin) y no miles? En Occidente muchas mujeres tienen un marido y amigos. Biológicamente hablando, la mujer debe ser única. Si un hombre ama a 4 o 5 mujeres a la vez, es imperdonable. El hombre (yang) es activo. La mujer (yin) es pasiva.

Si una mujer corre tras los hombres, es activa, masculina, carnívora. La mujer siempre debe ser pasiva. En los países fríos (esquimales e himalayos) a veces se encuentran 5 hombres poseyendo una mujer. También entre los indios (de la India).

Según el Principio Unificador, antes del matrimonio el hombre (yang) debe amar a varias mujeres, y la mujer (yin) debe ser amada por un hombre, y ser hermosa para que todos los hombres la deseen.

En el Japón encontré un libro muy interesante. Se escribió hace 300 años. Trata de casos legales ocurridos entonces en Nagasaki. Entonces el mayor crimen era la mentira, y al mentiroso lo castigaban severamente. A la adúltera le cortaban la nariz. El marido traicionado recibía 200 latigazos. Si un hombre mentía, diciendo, por ejemplo, que su hermano era cristiano, le cortaban la cabeza. (Entre los árabes le cortan la mano derecha al ladrón).

En Japón el hombre no puede tener más que una esposa por vez.

El camino que nos conduce a la Felicidad Eterna.

Debemos pasar por las 7 etapas para llegar al Juicio Supremo y a la Fe. Mucha gente desea saltar las etapas para llegar a la más alta, pero es imposible si la gente cree en Medicina Oficial, que es una falsa Fe y una superstición, un credo. Todos los que saltan las etapas caen en el Infierno y se dedican a la magia negra.

Lo comprenderéis si habéis adquirido el Juicio Supremo.

Memoria----Juicio----Fe----Voluntad----Conducta

Una joven nunca debe dar su amor a un hombre antes de casarse: combinación frágil. Hay que mantenerse humano; no querer ser santo (San Pablo utiliza la fuerza yang para sublimarla en amor universal).

El hombre que no se casa no es más un hombre, no tiene suficiente yang; no lo atrae yin: es una enfermedad (Oscar Wilde). Aproximadamente 1/5 parte de los estadounidenses son homosexuales. Cientos me han consultado, en especial músicos.

Aquí en Europa también; Wagner, Liszt... En Extremo Oriente casi no existe, sobre todo en Japón. El hombre pierde su yang como sal que perdiera su sabor.

Las Fenilalaninas son transformadas en Tirosina por una enzima indispensable. En Occidente uno entre 10000 no tiene esta enzima. En la época de Jesús, ese mal casi no existía. Hoy es cada vez peor. Es la enfermedad del juicio; se preparan guerras mundiales y termonucleares: esa es la razón. Si Kennedy toca el botón, es el fin del mundo.

El doctor Magoon, un estadounidense célebre, descubrió que en ese caso falta un catalizador biológico.

Allí, en Estados Unidos, donde se hizo ese descubrimiento, es donde hay más delincuencia juvenil. Los animales no tienen esa enzima, por eso su juicio es bajo y son explotados permanentemente, luego los sacrifican y comen.

Caso de Matricidio en Lieja

¿Quién es culpable? La Medicina

Ese crimen es debido a la Ciencia moderna, ya que la Medicina se basa en la Física y Química. Los gobiernos occidentales forzaron la adopción de esta ciencia entre su gente. ¿Por qué existen estos gobiernos? Como la gente que los compone tiene un juicio tan bajo, toda la civilización es condenable. Toda protesta, toda acusación se produce por falta de aquella enzima. En la actualidad están investigando cómo se produce. La sede social de nuestro juicio se encuentra en el cerebro. Hay 15 billardos de células cerebrales, un cerebro intermedio, el cerebelo y un manojo de nervios, donde según el doctor Magoon, se encuentra el centro de nuestra conciencia fisiológica (el calor y el frío nos excitan). En una cámara oscura, en silencio, y sin excitaciones exteriores, nos dormimos.

Cada célula es un transmisor actuando como computador electrónico. Todo depende de nuestras células: juicio, memoria, voluntad y comportamiento. Esa facultad se desarrolla a partir del 2º mes de vida y se termina a los 18 años. Luego cesa la producción. El cráneo tiene una forma fija a partir de esa edad. Si hay un cambio, es por expansión de cada célula por una nutrición yin, produciéndose una rebelión de los 15 billardos de células, provocando entonces dolores de cabeza, meningitis, etc.... Luego de los 18 años de edad, mueren miles de estas células tan importantes. Cada segundo, perdemos dos millones de glóbulos rojos, vuestros suministradores de oxígeno y que transportan todas las toxinas. En un día, perdemos 10% de nuestra sangre, de modo que en diez días podríamos morir. Pero al comer, renovamos nuestra sangre. También perdemos las del cerebro, aún no se ha observado la cantidad de estas células que mueren a cada instante. Muy probablemente perdemos unas 10000 células en nuestro cerebro. Es por tal motivo que los ancianos van perdiendo su capacidad de juicio, su memoria, etc.... Es la senilidad que desespera.

Según la Medicina oficial, una vez perdidas las células cerebrales, el mal es irreparable, así como la pérdida de nervios cerebrales. Sin embargo he curado a soldados atacados en la columna vertebral y que habían perdido la sensibilidad en las piernas. No creo en la Medicina oficial porque he experimentado lo contrario.

Aunque no se puede negar la pérdida; hecho confirmado por sabios de Estados Unidos.

Ahora podéis comprender por qué perdéis la memoria y por qué el juicio puede volverse totalmente supersticioso. Algunos niños de 14 años ya han perdido algunos millones de estas células. Pierden el juicio y matan a sus padres. Hasta pude curar a ciertas personas a quienes, para curar su asma, se les había cortado parte del parasimpático.

(Nota: los glóbulos rojos se renuevan cada 90 días y no cada 10 como creía Ohsawa en 1962. En aquel momento se creía que las neuronas que morían no se regeneraban y que el capital neuronal se reducía irremediabilmente con la edad. Hoy se ha descubierto que existe la regeneración neuronal si se estimulan las funciones cerebrales)

Los Virus

Según la Medicina Oficial, los virus producen enfermedades incurables: tífus, cáncer, poliomielitis, meningitis, tos convulsa, resfrío, gripe, etc....

El resfrío existe desde hace miles de años y aún no lo puede curar la Medicina ortodoxa. Buscan una vacuna, pero, hasta ahora sin éxito (el jugo de rábano N°1 es excelente contra el resfrío). La Medicina oficial afirma que los virus son unos de los mayores enemigos del Hombre. No es más que una excusa, porque esta Medicina desconoce la causa. Cada resfrío nos provoca un endurecimiento arterial: de modo que también un niño lo tiene. Se creía que todo endurecimiento provenía de un exceso de colesterol. Pero la causa principal son los resfríos. Hace miles de años que en Japón dicen que el resfrío es la fuente de todas las enfermedades.

Un tratado chino expresa que el resfrío es la mayor causa de nuestra infelicidad.

La gente cree que puede solucionar un resfrío tomando aspirinas o un grog de leche caliente con miel, con vitamina C, etc.... o antibióticos, quinina, cortisona que se emplea mucho ahora (la cortisona mata la función de las glándulas suprarrenales que producen adrenalina y cortisona natural). Las glándulas suprarrenales mantienen el equilibrio del sistema parasimpático y ortosimpático, pero cuando se deterioran se sucumbe fácilmente a otra enfermedad, o a ataque de los virus.

Muchas personas resfriadas mueren por hemorragia cerebral o parálisis, porque han tomado muchos medicamentos contra el resfrío que destruyen los riñones. El cortensil es aun peor que la cloropromacina, a menudo empleada para el sistema simpático.

Se corre un peligro mayor en la destrucción de las células cerebrales por un cuadro de resfrío. Según se cree, estas células desaparecen de a millones no pudiendo recuperarse ni reproducirse. Los médicos de avanzada desaconsejan la vacuna. Ningún medicamento puede matar los virus, pero igual vacunan. El Dr. Magoon descubrió que la vacuna anula las funciones de las suprarrenales y de millones de células cerebrales. Podéis comprender ahora por qué hay tanta tristeza y por qué se destruye nuestra querida y hermosa civilización.

En Estados Unidos 30 millones sufren de alergias (por ejemplo fiebre del heno de julio a setiembre). Dicen que todas las enfermedades alérgicas están relacionadas con virus y que no tienen cura. Pero pueden curarse en dos semanas. El padre del Dr. Kronemeyer, un robusto campesino de 65 años, sufría de fiebre del heno desde hacía 25 años. Aquí se curó en dos semanas.

Si no podéis confiar en Jesús, en la Biblia, es porque habéis vendido vuestra alma a Satán. Con el Principio Unificador nada es imposible. Un buen ejemplo: el pequeño Philippe, de 2 años, estaba totalmente hinchado. El médico le dio 20 a 50 mg de cortisona por día durante un mes, porque le había enfermado la vacuna preventiva contra la polio. Lo internaron en un hospital de niños. Dejaron de funcionarle sus riñones y la glándula suprarrenal. Por eso no podía eliminar líquidos. Los riñones trabajan nueve veces más que el corazón. El pequeño podía ser salvado en tres días, pero su mamá no comprende.

Habréis comprendido ahora la criminalidad de la Medicina que desconoce el Principio Unificador. Aquel que ha tomado en el pasado aspirinas, antibióticos, cortisona y vitaminas sintéticas y sobre todo vitamina C, tiene arruinados el cerebro y los riñones.

Evitar toda vacuna, todo lo que contiene azúcar refinada; las vacunas y el azúcar destruyen las células cerebrales. En todo lo posible evitar las frutas, porque son ricas en vitamina C y han sufrido pulverizaciones.

(nota: el daño depende siempre de las cantidades absorbidas)

20 de julio de 1962

En una entrevista, Maurice Chevalier ofreció 10 condiciones para vivir muchos años.

1. Comer solamente cuando hay hambre
2. Beber solamente cuando hay sed
3. Vivir en el campo

4. Nunca enojarse
5. Apasionarse por su trabajo
6. Dar importancia a las cosas que lo merecen
7. Dormir 6 horas, ni más ni menos
8. Trabajar todo el día
9. Caminar 3 horas por día

Mirar hacia el futuro y olvidar el pasado (décima)

No habléis de vuestro pasado. En el pasado fuisteis golosos, malhechores, etc. El pasado contiene un montón de crímenes debidos a vuestra glotonería. Yo pasé mis mejores horas en prisión, por lo tanto lo puedo recordar. Allí era el rey, jefe de prisioneros y aguatero. Observaba la acuidad de visión de los presos y les daba o no de beber. Les ofrecía cigarrillos y les enseñaba a fumar contra la pared, para que el humo subiera al techo.

Había muchos guardias, todos malévolos, mientras que los presos eran muy honrados. Como yo era el jefe de los presos, los cacheaba cuando ingresaban y les confiscaba los alimentos que traían. Tres veces por día les distribuía una caja conteniendo arroz y verduras muy saladas. Cuando estaban enfermos no les daba de comer. Les instruía para que consideraran el futuro con esperanza.

Cuando pueda escribiré un libro con mis recuerdos filtrados.

Cuando se come sólo para calmar el hambre, o se bebe sólo para calmar la sed, se vive sano y feliz, aunque se coman cosas malas.

Pero la cantidad mata la calidad. Todas las enfermedades provienen en primer término de la glotonería. Lima vive con 700 calorías, yo con 800. Si se come en exceso hay demasiada energía, violencia, brutalidad. Y esto invita a la criminalidad.

(Nota: Ohsawa fue preso político durante la 2º Guerra Mundial, en Japón)

Caso del Sr. Dragicevic

Este señor ha cambiado por completo después de una semana. Cuando llegó por primera vez vino en coche, estaba muy fatigado y tenía dolores en la espalda, piernas, brazos y riñones. En tres días estaba cambiado. Ayer retornó. Hizo un viaje de 16 horas sin cansarse. Había gastado 200.000 francos en Suiza para que lo curaran, pero sin resultado. Cuando fui con él a Pornic, durante su primera estadía aquí, le latía fuerte el corazón y tenía la respiración totalmente bloqueada. Su esposa no pudo convencerle en 3 años, lo quiso mal.

D. Pasó 12 años en un campo de concentración; allí no había enfermos. Cuando llegaron los americanos trayendo conservas y otras cosas, a los tres días todos

cayeron enfermos,...disentería, etc.

Al Sr. M. le salían materias verduzcas de su tumor, con mal olor. Lo habían operado 6 veces y estaba condenado por los médicos. Ahora ha mejorado su humor.

Tengo muchas noticas. Unas son de Chico, en la costa oeste de Estados Unidos. Allí dan muchas conferencias y clases de cocina, en otras ciudades.

Aihara me escribió algo divertido. Constató lo siguiente en nuestra sangre: hay aproximadamente 10 Na por 1 K. Mientras en nuestras células hay 1 Na por 5 K

¿Por qué?

Resolvió la interrogante y me pide que lo critique.

Determinó lo siguiente en todos los seres humanos, en la sangre:

| | Na | K |
|------------|-----|----|
| Feto | 125 | 52 |
| Recién nac | 97 | 63 |
| Adulto | 67 | 95 |

Aihara es un mecánico y desconoce la biología, la química. Hace 10 años lo mandé a EEUU.

Al principio se ganaba la vida lavando autos o trabajando en restaurantes. Ahora es presidente de nuestra asociación (GOMF).

En la sangre tenemos 1K por 10Na. En las células es a la inversa 10K por 1Na. Debemos resolverlo.

Algunos amigos macrobióticos están siendo examinados por científicos del Instituto Rockefeller, es muy interesante. Los doctores Eton y Stoinbeck están muy entusiasmados por la Macrobiótica. Cada semana, tienen una reunión especial de estudio. En Hamburgo, se han agrupado algunos médicos alemanes para estudiarla. La mayor parte de ellos son discípulos de Rudolf Steiner. Hace ya unos 15 años, Michio mi discípulo, fue enviado por mí a Estados Unidos. Se fue con 10 dólares en el bolsillo. Llegó a Los Ángeles y allí trabajaba como corrector de pruebas en un periódico. De noche daba conferencias para residentes japoneses viviendo allí desde hacía 50 años. En Los Ángeles hay 100.000 japoneses. Después de economizar 200 dólares se fue a Chicago donde

ofreció nuevas charlas. Ganó otros 200 dólares y se fue a Nueva York, donde habita desde hace 14 años. Ahora es el Presidente de Takashimaya, un negocio de novedades en la 5° Avenida. Cuando llegó, al principio, nada sabía de química, etc. Ahora dirige a todos los médicos que se interesan por la Macrobiótica. Planificó construir 30 casas, un centro japonés, otro en Nueva York de 2000 m2, 30 pisos, el 7° reservado para mí. El Estado paga la mitad y le prestó dinero para realizarlo. Antes de salir de Japón no hablaba inglés, estaba enfermo y había sido tuberculoso, muy débil, pálido. Pero a los 30-35 años obtuvo cosas admirables. [Desde el principio le pedí que no se ocupara más de negocios, porque no lo envié allí para ser comerciante. Finalmente, luego de 15 años, dejó la firma Takashimaya, donde ganaba medio millón de francos franceses por mes y se dedicará únicamente a nuestra actividad, aunque sigue como consultor de Takashimaya.

Estoy muy contento al constatar las buenas respuestas que me dais a mi cuestionario. Un principiante, por más entusiasmo que tenga, sufre muchas dificultades. Pero al pasar el tiempo las cosas cambian. Si sois macrobióticos, buen o mal grado, sois más fuertes que los demás. No perdáis el contacto. Crecemos con el tiempo. El Doctor Magoon afirmaba lo contrario, diciendo que todos los días descartamos miles de células cerebrales, haciéndonos perder la memoria con el tiempo. Nosotros, por el contrario, profundizamos nuestros conocimientos, nuestra gratitud y alegría.

Continuad, ya que los japoneses observaron la Macrobiótica durante 2.500 años, aunque ahora la abandonaron y soy el único sobreviviente. Pero no obstante, los japoneses gozan de mejor salud espiritual que la gente de otros países.

Luego de examinar las respuestas que me habéis dado a mi cuestionario, constaté algo interesante: todas vuestras frases son demasiado largas, hay que contestar en 37 sílabas o 17 sílabas o 31 palabras. Podrís así contestar a todas mis preguntas muy infantiles. Una o dos personas contestaron muy mal. Si cuando al hojearlas mi primera impresión es mala, descarto las hojas. Debéis mostrar orden: fecha, nombre, título. Luego la pregunta con su número. La 2° respuesta debe ser espaciada; si hay orden, de inmediato me siento interesado.

En el Japón todas las jóvenes deben aprender el arte de arreglos florales y la ceremonia del té.

El Principio Unificador es la enseñanza del Orden del Universo, el orden más

grandioso; de modo que con mayor razón debemos realizar a todos los niveles, el orden yin/yang: dos pequeños signos bien simples. Si deseáis ser ordenados, hay que hacerlo a todos los niveles. El más grande limpiador se convertirá en el hombre más grande, quien comandará a los otros. No debéis sonsacarme la respuesta a mis preguntas: es una cobardía. Las preguntas que formulo son para vuestra felicidad.

Hace 15 años a veces escribí artículos en las revistas “Guerir” y “Votre Santé”. Pero dejé de hacerlo porque incluyen muchos otros artículos falsos y dietas ridículas: mundo infantil e ignorancia.

Alrededor del 7º mes el feto gira en el vientre de la madre. Hasta ese momento mantiene su cabeza hacia arriba. El giro al 7º mes es mecánico, la cabeza se ha vuelto más desarrollada, equivale a un tercio del largo del bebé, por eso es más pesada. Luego del nacimiento, crecen los pies y piernas pero el cerebro no crece mucho. De modo que durante el período embrionario, hecho extraordinario, el cerebro es lo que más se desarrolla ¿cuál es el significado de este hecho tan importante? Según la teoría del Dr. Magoon, al nacer el cerebro ya está casi constituido. ¿Por qué? Porque es la parte más importante. Toda nuestra existencia depende del cerebro, es nuestro potencial para la vida. Los animales nacen con una cabeza en proporción más pequeña a la del Hombre, sobre todos los peces, que no tienen cerebro, sino cerebelo. Por lo tanto les falta sensibilidad, su vida es mecánica.

La posición del feto, cabeza arriba es yin, la posición cabeza abajo es yang, y luego de nacer el bebé es yin. Hay que subir hacia el infinito, hacia la felicidad. Si mantenéis baja la cabeza, sois esclavos, todos los animales llevan baja la cabeza, a la altura de las patas.

Guardad siempre muy alta la cabeza, hasta durmiendo, y descubierta. Nunca bajéis la cabeza. Todo vuestro cuerpo reposa sobre las piernas. Los japoneses se sientan sobre las piernas, que son muy fortalecidas.

21 de julio

La vida es la continuidad de la gran maravilla, eso creo, pues de otro modo no vale la pena vivir. Si no somos muy activos cada día, si no creamos algo a cada hora, de nada sirve la vida. Los mismos árboles crean algo, el oxígeno. También podemos nosotros crear. El catalizador, en analogía con nuestra sociedad, es un

mediador entre los seres y permanece intacto.

Traigo muchas noticias, mucha alegría. Una carta de una americana, muy alegre, una carta de Roma: Madame Baccolis reorganizó todo nuestro movimiento en Roma; otro estadounidense, estudiante de biología, luego de dos años de Macrobiótica, empezó a estudiar la biología según yin-yang y se interesa cada vez más. Zanata está ahora en Los Ángeles.

Allí frecuenta a un japonés que tiene aproximadamente 25 años de Macrobiótica. Ignorando la Ciencia y la Física, trabaja en una compañía de aviación como segundo ingeniero (pero de primer orden). Gana un millón de francos por mes. Hizo sólo estudios secundarios y desconoce la Ciencia. Está muy feliz y desde hace dos años ofrece charlas macrobióticas. Ahora muchos estadounidenses se interesan por la Macrobiótica, notablemente en Los Ángeles.

Leí la carta de un periodista que recuerda las palabras que escribí sobre la Historia de China: “quien dirige la Medicina debe conocer el Principio Unificador y esforzarse por orientar la ciencia moderna por el Principio Unificador”

“La nueva China se convirtió pronto en un imperio mundial y todos los sabios y profesores de Medicina del mundo vendrán allí para estudiar la Medicina de todo el mundo”. Ese periodista decía que eso ocurriría ahora. Hay muchos médicos allí en el presente. La China sufrió una gran hambruna y una revolución. La falta de comida cambió y desarrolló la mentalidad del pueblo y ahora la gente es más sabia, más trabajadora.

Recibo muchas cartas, a veces no tengo tiempo para lleras todas, pero siempre yin después de yang. Hay una carta que recibo todos los días, a veces escrita a mano y otras a máquina. Me dicen allí que la policía vendrá a Prefailles y recuerda el caso de C. quien confesó que soy culpable.

Si tenéis la Justicia no hay por qué temer.

Dice la Biblia “Dios se afana en vosotros y os excita y endereza. Os doy la voluntad para que trabajéis alegremente” (San Pablo).

“Venid a mí, soy la verdad, soy la vida” (San Juan)

¿Qué quiere decir esto? La expansión infinita.

En el 7° Cielo, hace millares de años, nada se sabía de la Ciencia, de la Física, etc. Entonces lo comprendían todo intuitivamente.

7°=Dios=Justicia=Juicio Supremo=Ser

Si estáis dentro o con la Justicia Absoluta, nada os será imposible ya que sois el creador de esta espiral:



La Biblia (Éxodo) “Yo soy quien soy”

Justicia Infinita=Existencia=Ser. No es estar en los seis primeros cielos, que son efímeros, ilusorios, siempre cambiantes. El 7° es constante: ¡esa es la Justicia, ese es el Ser!

Hace miles de años dijo un sabio: “Nuestro Padre que nos protege”. Pensaba en el 7° Cielo. Pero ahora lo niegan. Dijo Diderot: “La Naturaleza no es Dios”. Es el comienzo de la negación de Dios. La Ciencia se ha desarrollado, pero ese dios, La Ciencia, no es omnipresente y omnipotente, por eso están molestos los médicos.

En los seis primeros cielos, lo más caro y más sólido, es lo más frágil. Toda nuestra vida pasa, la Tierra pasa, el tiempo pasa, entonces hay que basarse sobre ese Ser que existe siempre.

Si sois infelices, dubitativos ante cualquier dificultad, aun pequeña, es porque os encontráis fuera del Ser. Porque este mundo finito es inconstante, cambiante. Si os acosa cualquier pequeño temor, habéis olvidado del todo la verdad, estáis enceguecidos. En la Ciencia existe la Teoría de la Mutación en Biología y Física. La aceptaron según la Teoría de la Evolución. Si aceptáis la transmutación o la mutación sin comprender lo que es, es una superstición.

Hay que comprender el mecanismo (como le indiqué a Kervran).

La Teoría de la Mutación es desconocida.

Pero, con Dios, nada es incomprendible, todo es claro.

Los diarios hablan de ochenta madres inglesas que temen poner en el mundo niños anormales porque tomaron tranquilizantes nocivos. Han protestado, pero ellas son culpables, ese es el mundo ilusorio.

Desde hace tres días hemos estudiado la fisiología, el cerebro. El primer síntoma de nuestra decadencia es cuando perdemos la memoria.

Pero sois lo que Es, por eso nada debéis temer en este mundo, si sentís miedo, no sois.

SOIS DIOS.

Memoria----Fe----Voluntad----Conducta----Felicidad, Justicia Absoluta, Libertad Infinita

Si habéis perdido más o menos la memoria, nunca llegaréis al 7° Cielo. Pero si conserváis un poquito de memoria, podréis llegar. Quien tiene memoria, tiene Justicia; uno no puede existir sin lo otro, porque la memoria es infinita. Justicia es Memoria y viceversa.

No puede encontrarse la extremidad matemática de la memoria. Yo recuerdo todo. Ningún aparato electrónico le es comparable y tampoco puede explicarla un psicólogo. Y ningún pensador la ponderó.

Es la función del Infinito. Si tenéis la Memoria estáis con la Justicia. Si no realizáis la Justicia en este mundo, sois cobardes y tendréis dificultades porque queréis escapar de ellas. ¿Cuál es el mecanismo de la memoria? Los animales no la tienen desarrollada. Sin memoria no hay alegría. Con la memoria tendréis la alegría y la felicidad. Si habéis reflexionado bien, a pesar de que los sabios dicen que las células desaparecidas del cerebro no se renuevan, sabéis que no hay reproducción ni desaparición, etc., ya que es infinita.

Pero comiendo cosas yin, chocolate, etc., perdéis la memoria.

Si conociendo todo eso no cambiáis, es porque nada habéis comprendido. O porque no he sabido explicarme. La pérdida de memoria es la más grave enfermedad. Sin memoria, falta de existencia y de personalidad. La memoria no está en nuestro cerebro, estamos en la memoria, en el infinito. El infinito no puede encontrarse en algo finito. Existimos en el Infinito, en otro tiempo denominado Dios. No nos podemos ir del infinito ya que somos finitos: un punto infinitesimal del infinito.

Los animales no tienen memoria, sino instinto. Son felices.

Gandhi tuvo tres gurús en su vida. Todos los hindúes deben tener un gurú en su vida y serle fiel:

1. Tolstoi
2. Ruskin
3. Rajandruna, que casi no se alimentaba y que todo conocía. Si se le preguntaba cualquier cosa a propósito de la Justicia, entraba en meditación y lo veía todo. Podía hablar de ciertos países que nunca había visto. Si mantenéis vuestro contacto con el infinito, podéis hablar sobre cualquier país, en cualquier lengua, etc. El desarrollo de los conocimientos es debido a eso. La clarividencia es una función de la memoria infinita.

Leedlo a Ruskin, verdadero maestro de Gandhi (hasta llegó a estudiar la Medicina, y decía que la Medicina oficial no es la Justicia).

La Memoria es una parte del infinito en otros tiempos llamado Dios. Somos una radio transmisora y captamos el Infinito.

Si tenéis la Memoria, medita: “un grano, 10000 granos”.

Para decir la verdad, estoy absorto, cada día me siento elevado. Lo más importante de las enseñanzas de Jesús: “la sangre”.... “debéis beber mi sangre, el contrato de la sangre” Aquí producís vuestra sangre a partir de la misma alimentación mía. Entonces invitad a algunos extraños a vuestra mesa. Es muy importante ya que entonces fabricamos la misma sangre.

¡Qué alegría este año! ¡Qué élite! Ha llegado el tiempo. Este año tenemos un camping muy interesante. Por primera vez hasta ahora habíamos constatado la inversión de las formas, etc., pero ahora presenciamos la inversión de los valores. Louis Pauwels, Charon, Bergier, no comprenden el Principio Unificador.

22 de julio de 1962

Ayer de mañana hablé muy mal. Sentía que algo me faltaba. Sin embargo esa mañana no había comido. Pero hablé sobre un tema muy importante: la memoria. Por causa de ese estado yin estabais demasiado alejados, mi yang no era bastante fuerte.

Como siempre tengo muchas buenas noticias. Pero esta mañana os muestro una mala noticia muy divertida; siempre me escribe la misma persona desde

Bruselas, en rojo, con las mismas frases y palabras. Es una obsesión, una enfermedad.

Luego una buena noticia: a mi pregunta sobre la memoria, Monsieur Urbain contestó bien, tiene 3 buenos puntos triples. Tiene grandes orejas: la importancia de la madre. Su madre tiene 94 años, lee mis libros y sigue el régimen. Nunca está enferma. No le gustaban los médicos ni los medicamentos. Debéis comprender bien la importancia que tiene la madre. Todo depende de ella. La madre de K era muy exclusiva, en la Sorbona nadie la quería, pero ella fue muy fiel al Principio Unificador. Está escribiendo un libro para revolucionar la matemática. Observó bien la Macrobiótica, por eso su hijo está bastante bien. El destino de la Humanidad, depende de la madre. Pero ahora una buena madre es una rareza.

Comprended bien, asimilad bien el Principio Unificador: el arte de transmutar la infelicidad en ventura. Por eso siempre buscamos las dificultades, transformándolas en felicidad y así nos fortalecemos más y más. Si escapáis de las dificultades, no llegaréis. El Principio Unificador es el arte secreto que permite transmutar, y transformar todas las dificultades en gran alegría. Es la especialidad. Si no utilizáis esa especialidad, es inútil seguir la Macrobiótica que es la base del Principio Unificador. Gracias a este arte ya no podemos ser desdichados, más grande la desgracia, mayor la alegría. Atrapad bien el Principio porque os divertiréis con todas las dificultades. Un ejemplo para enseñaros cómo responder a mis preguntas (todas como el huevo de Colón). Siempre complicáis las cosas, sois demasiado sabios. Solo hay que basarse en yin y yang y con estos dos términos, explicar. Por ejemplo, ¿por qué los grandes pensadores han nacido en otoño, estación yin? Contestáis conceptualmente, pero no por completo.

Aquí no cuenta lo conceptual. Debemos ser prácticos, materialistas, deterministas. Decís: “nacieron en la estación yin, entonces son yin, de modo que son pensadores”. De hecho han sido concebidos en el período más yin, invierno, momento en el cual los animales están más contraídos. En ese tiempo muchos hombres son inactivos, friolentos, y no conciben, están desprovistos de sexualidad. Los que conciben entonces son muy yang, el padre como la madre, así que los nacidos en la estación yin tienen una buena base. En cuanto nacen, encuentra frío y deben luchar yanguizándose. Para un pequeño bebé es difícil. Analogía en los animales: todos los animales se fortalecen en invierno. En verano los animales adelgazan y los vegetales, al revés, crecen, son muy yin y crecen en la estación yang. Los animales yang se fortalecen en la estación yin. Si habéis criado gallinas, veréis que en verano los huevos no son tan buenos. Pero

en invierno, el huevo es muy bueno. Algunos grandes chefs de cocina japoneses nunca emplean “huevos de verano” sino los de invierno que fortalecen, son grandes y vitales.

Verificadlo todo, buscando analogías. Para el nacido en verano, la temperatura es alta y hace mucho calor. No se necesitan muchas calorías y uno puede vivir fácilmente. En invierno, hay que importar muchas calorías. Hay que transmutar mucha energía atómica, de modo que los niños nacidos en invierno son fuertes y el clima elimina a los débiles. El que sobrevive forma parte de una élite por nacimiento, es la selección natural. Los niños nacidos en los meses de calor no tienen dificultad alguna. Después del invierno es demasiado tarde. La base está marcada. Empleamos siempre yin y yang como respuesta, pero yin y yang son x e y, dos desconocidos provisorios....observad las orejas de vuestros vecinos. Si no como las del Sr Urbain, no hay condición especial: seréis buenos amigos. Comparar las de Krushev y Kennedy: Kennedy ha perdido.

La belleza en Oriente: largo de la boca igual a la base de la nariz. Boca grande: boca de lobo. Todo se ve por el rostro: el destino, la personalidad, la enfermedad, ¿por qué está bien la boca chica? Es más yang, ¿pero por qué? Estudiad la embriología. El feto en el 4º mes: la nariz es una cavidad y, con el tiempo, juega la contracción y luego la fusión.

Labio leporino: no se ha completado la fusión porque la madre comió demasiado yin. Lo mismo: la comunicación entre el paladar y la nariz. Esta fusión necesita un gran calor: hemoglobina, si la sangre está convenientemente salada. Si la fusión es bien profunda, hay yanguización. Cuando las orejas suben poco a poco y están apantalladas, es una proyección, en consecuencia yin. Todo factor yin es proyectado hacia afuera.

Oreja: si la parte superior es más grande, la oreja es muy yang. En la oreja se lee el orden inverso, es como la Tierra donde habitamos: para el que está en el Polo Norte, el cielo aparece como A. Para el Polo Sur aparece como B: diferencia de perspectiva.



La oreja es yin es una eliminación del cuerpo.

La parte izquierda del rostro es yang, la derecha es yin. La parte izquierda corresponde al padre. Más abajo es lo contrario, los nervios del sistema simpático se cruzan al nivel del cuello, la parte derecha del cuerpo es yang, la izquierda es yin. Si no hay lóbulos es malo, no se ha eliminado suficiente yin, espera la desgracia, es prenatal.

Cuando al observar de frente no se ven los lóbulos, pero mirando de costado hay un pequeño pliegue: es postnatal.

Buscad las dificultades, ya que conocéis el secreto. Hay que aprovechar cada instante.

Utilizándolo hay desarrollo, pero si dejáis ese arte en el bolsillo, se deteriora.

Yang está siempre en el interior. Yin está siempre en el exterior. El sol (yang) está siempre rodeado de yin: el infinito. La Tierra (yang) está rodeada de vegetación y de la atmósfera (yin). Es la constitución del mundo entero. La mujer es muy yin en apariencia y muy yang en el interior, sobre todo en los ovarios. Desde el punto de vista espiritual es a la inversa.

Las cejas muy unidas: demasiado yang. Muy alejadas, yin. Un tanto separadas: la persona es generosa, muy espiritual. Muy apretadas: mentalmente y espiritualmente colérica. Todos los occidentales tienen las cejas muy cerca y los orientales muy separadas. Desde el punto de vista biológico todos los nacidos en la estación yin son mucho más yang. En Japón, consideran los meses de fin de otoño y principios de invierno los mejores meses para casarse, también para concebir. En Oriente no hay grandes mujeres pensadoras, pero si grandes artistas, pintoras, etc.

La espiral sobre la cabeza hacia la izquierda es muy yang. Hacia delante es más yin, hacia atrás, más yang.

¿Por qué hay personas con dos espirales sobre la cabeza? Responded.

Los nacidos en invierno son muy yang, es normal e ideal. Cuando se nace en invierno uno se yanguiza, pero ahora muchas veces es lo contrario. Comprended lo que debe ser y lo que es. Es distinto. Lo que debe ser ocurre poco debido a la civilización. Lo indebido se debe a la Medicina, a los medicamentos.

23 de julio de 1962

Una buena noticia; nos cayó del cielo una fábrica. Si estáis en un país extranjero, solo, sin familia, ni recursos, podríais estar inquietos, pero con el Principio Unificador no hay que tener miedo.

Veo mucho progreso en vuestras respuestas. Estoy muy contento, es la primera vez este año que recibo tan buenas respuestas. El catalizador yin divide, el catalizador yang sintetiza. Debéis utilizar algo creativo para criticar. La escritura revela la personalidad. También el destino, el futuro. Tras examen, estoy cada

vez más convencido de que todas las desgracias y enfermedades que sufrimos son por nuestra culpa. Pedid, pedid y recibiréis.

Pero si escapamos con miedo, es porque desconocemos la Justicia, y no vale la pena. No es necesario ser altruista. Sed el mayor egoísta y si queréis salvar a alguno, que éste descarte su juicio anterior. Quien escala todas las etapas del juicio os comprenderá. Pero sin comprensión, todo es inútil. Si queréis desarrollar vuestra comprensión, vuestro juicio del Principio Unificador, será necesario hallar dificultades para aguzarlo. En ese caso atended a cualquiera, aun pegando, ya que esa persona es vuestro cobayo, podéis matar...no importa, pero lo hacéis con todas vuestras posibilidades para aguzar vuestra comprensión. Actué así hasta mis 50 años. Pero lo abandoné. Es inútil, ya que la enfermedad, la desgracia, provienen de uno mismo. Si queréis aprender, atacad los problemas más difíciles y peligrosos, atendiendo a los demás. Pero todos huyen de las dificultades y esa es la razón por la cual no somos bastante felices.

Supongamos una sociedad en la cual uno dirige y se esfuerza para poner todo en orden. Llega un enfermo moribundo. Entonces el dirigente lo atiende y le indica cómo comer esto o aquello. Aparece un extraño que le da de comer y beber alguna cosa sin consultar al dirigente. Es un criminal que altera el orden, ¿y si muriese el enfermo qué ocurriría? Es muy grave violar biológica y psicológicamente el orden de una sociedad.

Desde que estamos aquí, hemos estudiado el Orden del Universo, el más grandioso del cual derivan todos los demás órdenes. Un pequeño derivado se llama la Ley, el Derecho, dependientes del Orden del Universo.

Todos ustedes tienen miedo de ser detenidos, etc. Pero fue el Hombre quien fabricó la Ley, realizando una pequeña interpretación de aquella Gran Ley para aplicarla a nuestra sociedad. Si conocéis esa Gran Ley, sois dueño de la Pequeña Ley. Pero si no conocéis la grande sois esclavos de la Pequeña Ley. Hay que dominarla. Me detuvieron más de veinte veces en Japón durante la guerra. Y cada vez me decía el Juez: “Ud. no respeta las leyes”, y contestaba: “nunca, hago siempre lo que creo justo, no soy dependiente. Si violo una ley es porque la ley es mala. Si lo desea castígueme, como le parezca, métame preso o máteme, pero tengo razón, soy justo”.

Me detuvieron varias veces por denuncias.

Todo proviene de la ignorancia de a Justicia. Entre ustedes hay algunos que aún no la han comprendido. Es la que pone orden: el Orden del Universo: yin, yang,

mientras que la ignorancia crea la ley humana. Pero es tan complicada que para comprenderla precisamos un abogado. ¡Qué extraño! En Japón nunca pedí un abogado. Me defendí solo. Por lo tanto vosotros debéis estar por encima de cualquier ley humana, todas fabricaciones e imitaciones de la más grande. Si nunca sois más fuertes que la Ley, le sois esclavos y sois injustos. Ha sido fabricada para controlar esclavos que desconocen la Justicia. Quien conoce a Justicia en el comer, es su propio dueño. Si os matan, no importa, dejáis este mundo sucio y triste.

Cada dificultad os aporta una mayor alegría.

Habéis enfermado sin remedio y eso os permitió conocer la Macrobiótica y más arriba el Orden del Universo. Debéis estar muy agradecidos por vuestra enfermedad. Sin dificultades no se puede crecer. Uno aprende a esquiar cayéndose, hay que caerse de un caballo para aprender equitación. Se dice en Oriente: “El león patea a su hijo y lo envía al valle profundo. Si vuelve lo recibe como su hijo”. Hice eso con mis hijos, y no volvieron. El padre debe ser el más severo de la familia y el más condescendiente con la sociedad. Es lo que practico. Conmigo mismo soy muy severo, pero con vosotros soy sentimental.

Poco importa la forma: bellos ojos, nariz, boca. Lo que cuenta es el contenido. Si os nutris con algo sucio, poco importa la belleza, pero si está bien el interior, es lo que cuenta. Si construís un castillo para vuestro hijo, él no sabrá trabajar, si no le dais dinero, tendrá muchas dificultades. Pero todo depende de la alimentación.

Mandé alguno de mis estudiantes a Estados Unidos, sin dinero. Todos han tenido éxito, salvo uno que se volvió millonario a los 32 años, abandonó la Macrobiótica y desapareció.

Manteneos macrobióticos y llegaréis, tarde o temprano.

Adoptando la Justicia en vuestra alimentación, seréis cada vez más felices.

Formulo preguntas para mejorar vuestro juicio. Ayer vi a una mujer desgraciada porque no contesta a mis preguntas.

Últimamente unos sabios de Estados Unidos encontraron algo muy interesante. Han visto virus vivientes gracias a un microscopio electrónico. Tienen una cabeza hexagonal como las abejas.

El virus ataca cualquier cosa, y con sus extremidades se afirma enseguida sobre una célula. Se posa sobre una célula muy grande en proporción a su cuerpo. Entonces, en 10 minutos, vacía todo el interior ácido en el núcleo celular.

Veinte minutos después, todos los núcleos están vaciados (Ohsawa se debe referir a que el ADN viral se replica dentro del núcleo de la célula huésped).

Veinticinco minutos después, el primer núcleo vaciado y los otros del interior se llenan: aparece el núcleo viral.

¿Cómo explicarlo?

Treinta minutos después, salen por doquier como el original y hay 200 y cada uno ataca a las otras células: el cáncer.

Desea manera, el virus del resfrío ataca nuestro cerebro y cada vez que nos resfriamos perdemos células cerebrales.

En EE UU unos biólogos han investigado desde hace muchos años y al final encontraron el fenómeno sin comprenderlo. Hay una yinnización por causa del fósforo que es cien veces más yin que el potasio. El P es un gran destructor/divisor y penetra en las células. Es un misterio descubrir cómo los virus se transforman, se nutren y reproducen como la madre. Luego rompen la célula: es una expansión, como una inflamación. Causa de todas las enfermedades. Casi todas las enfermedades provienen de una inflamación, que se fortalece y multiplica, volviéndose más y más yin. Los científicos no saben cómo curar. Hay un exceso de yin, de modo que hay que dar yang, pero en todos los casos el enfermo no debe tomar más yin. El que está enfermo debe primero suprimir el yin, luego si es experimentado, puede tomar un poco de sal, muy poca.

El mareo de mar o en viajes es signo de glotonería. La velocidad del coche o del avión es yanguizante. El estómago se achica, presionado, yang, lo que provoca la expulsión, el vómito.

Pregunta: ¿por qué el virus se transmuta en otros numerosos que también se llenan de fósforo?

Extracelular: Na/K: domina yang.

Intracelular K/Na: domina yin.

El K se transforma en P por el virus. Hace dos siglos creían en la generación espontánea; pero Pasteur la refutó.

Tomo un alambique:

Yanguiza calentado para que los virus no puedan desarrollarse, concluyendo en la imposibilidad de la generación espontánea, pero un tal experimento no la puede negar ya que se produce in vitro; no puso el universo en el alambique, y ahora todo el mundo cree que la generación espontánea no existe. Somos malos observadores. Hizo esta demostración en la Academia, donde todos le creen.

Tomemos una perspectiva infinita. Estáis muy atrapados, demasiado presos, sed libres. Esa experiencia de Pasteur no tiene importancia alguna. Hemos visto claramente que Na se transmuta en K con oxígeno (Kervran).

Algo formidable: la belleza se transforma en fealdad, la honradez en deshonestidad. Los dos polos hacen uno: yin produce yang; yang produce yin.

Un amigo mío dijo que Pasteur es la vergüenza del mundo (René Allendy). Hay que captar el secreto de cambio, de la transmutación. Ese es el secreto del H.

Otro experimento muy interesante realizado por científicos de EEUU: los sabios de ese país han estudiado intensamente la biología desde una perspectiva bioquímica. Antes de todo, la clorofila sobre la tierra y en el mar produce: C 1.500.000.000.000 toneladas; H 250.000.000.000 millones de toneladas.

La verdura combina C e H y libera O: 400.000.000.000 toneladas de O son liberadas por la clorofila de las cuales un 90% son fabricadas en el mar por pequeñas algas. ¿Adónde va el nitrógeno que se encuentra cuatro veces más en el aire que el O, 4/5 de N y 1/5 de O? Un sabio estudió esta interrogante con los microbios. Hay menos O y vivimos gracias a éste cada instante. ¿Por qué se encuentra allí el N y no se combina con el O? Si así fuera el aire sería ácido y ni podríamos vivir más y respirar. Pero hay bacterias que respiran el N en vez del O, y viven con eso. Este sabio cultivó esas bacterias. Son rojas y se encuentran en las raíces de las leguminosas: la llaman azotobacterias; algunas pueden vivir sin O, son las que causan el tétanos, o la descomposición de los tejidos (gangrena). En 1949, ese profesor comenzó el estudio de esas bacterias cultivadas en un tubo de ensayo. En el agua producen mucho H, pero lo eliminan, ante el asombro de los profesores. Entonces éste agrega un poco de N, el H rebosa y el N ha reemplazado al H cuya producción se ha detenido. Se ha reemplazado el N por el argón del He y ocurrió una gran producción de H. Lo que produjo una nueva estupefacción. Las bacterias yang, rechazan el H yang. Se agrega He y argón yang, H yang es rechazado, pero si se agrega N (yin) hay absorción directa, no hay más necesidad de H.

Es Sr. M. elimina por el momento un líquido verde: yin. Luego elimina un líquido amarillo, naranja y después sangre. Entonces se vaciará. Si elimina sangre con el pus estará curado. Antes era violeta. Todas las energías yin del cáncer estaban cristalizadas en violeta yin. Antes de que salga sangre, debe eliminar todo el yin.

25 de julio de 1962

Lo más difícil es convencer a cualquiera: transmutación del Hombre. Si os dicen: “soy comunista”, ¿qué contestáis? Yo diría: “Ud. es comunista, o sea que es campeón de yin y yang, la dialéctica materialista”.

Dirigiéndose a extraños, perdéis mucho tiempo. Yo mismo he perdido el tiempo durante 50 años, ¡aunque aprendí muchas cosas!

Debemos 400.000.000.000 toneladas de O a las algas, porque las alga son mucho más yin que las plantas y devuelven el O, aceptando el CO2.

He observado los mejillones creciendo sobre una roca donde estaban aglomerados. Eso me hace pensar en los pequeños pueblos del mediodía de Francia donde también las casas se aglomeran así: traducción de la esclavitud, del miedo; la gente no vive más allá de los muros de su aldea, y sin embargo hay campos libres al lado. Se agrupan alrededor de la iglesia que debería enseñarles el Principio Unificador. Catolicismo quería decir en griego antiguo: “que todo lo atraviesa, que todo lo abraza”. Pero los Padres de la Iglesia lo han olvidado.

Todos esos mejillones y mariscos que observé tienen la cáscara en espiral. Vi cerca de mí a un anciano que tenía una bolsa llena de mejillones y que con un gran cuchillo, los abría. ¿Por qué los hombres cazan todo lo que huye por miedo? Al comer lo que escapa nos volvemos miedosos. Los macrobióticos nunca comemos lo que corre. El arroz y el trigo nos invitan. Las alga también, no se van, nos esperan. El elefante, el antílope y el conejo no cazan las cosas que huyen. Son pacíficos. El león y el tigre son muy salvajes, cazan lo que huye. No viven mucho tiempo.

Los mejillones se fijan en las piedras. Y luego no pueden despegarse. Es como vosotros con el dinero, las casas, etc., ya no los podéis dejar. Yo soy libre, sin dinero, sin familia, soy libre. Los mejillones y las ostras no tienen cabeza, por eso se prenden de algo. Si hacéis como éstos, no tenéis cabeza. Les falta la enzima que transforma la fenilalanina en tirosina. Por eso viven pacíficamente toda su vida, engordando y...esperando a los pescadores. Hay mucha gente que nunca se desplaza durante toda su vida, pero el Hombre debe ser un gran viajero.

El cangrejo. El cangrejo corre muy rápido, tiene las patas muy desarrolladas en relación al resto del cuerpo: eso es muy yang, es mucho más yang que el langostino.

Debo contestar la pregunta concerniente a los ojos separados de los elefantes.

Los mejillones no tienen libertad, viven sin moverse, sin tener la alegría y después se los comen. Son bienhechores, se sacrifican y ofrecen, pero sin intelectualidad alguna, son tontos, pero a pesar de eso construyen sus casas, no trabajan para ganar su comida. ¿Cuál es la diferencia entre el hombre que trabaja para ganarse a vida y el mejillón que se sienta y espera a que el mar le trae todo lo que necesita?

Issa: poeta japonés, especialista en Haiku. Compuso un poema muy interesante sobre su ancianidad:

“todas las hojas muertas

que necesito

son traídas por el viento”

Vivía solo en una pequeña choza. Es decir que tenía todas las hojas que necesitaba para calentarse y cocinar su arroz. Toda su vida vivió solo, componiendo haiku. Exactamente como los mejillones.

¿Qué piensan ustedes de ese poeta? El tiene cien por ciento de confianza en el Infinito donde vive, sin preocupaciones; es pobre, pero no se inquieta. Ahora admiro a los mejillones. Ellos fabrican sus casas. Nosotros pagamos, pero no fabricamos, no construimos, ni nos hacemos la ropa, los zapatos, etc. Los mejillones producen por si solos todo lo que necesitan. Nunca están enfermos, ni preocupados y tampoco tienen malhechores en su sociedad. Nunca tienen dificultades. No conocen el significado de asesino o malhechor. Para ellos no existe la guerra. Dependen unos de otros, exactamente como una familia. Allí no hay competición para vivir (como diría Darwin). Son todos como Issa. Son muy honrados. Muy contentos de vivir y de ser comidos por los franceses. Están muy contentos, diciéndose: “nos convertiremos en su sangre, en sus cerebros” La mentalidad de Issa es muy yin, no desarrolla actividad, pero vive en la Justicia. Es nuestro país (Japón) los poemas debe expresar la Justicia. Los poemas franceses nada tienen de eterno, son frasees sentimentales. Hay miles de personas, millones, cuya mentalidad es inferior a la de los mejillones. Si tuviera tiempo, iría más a menudo al borde del mar, ¡aprendí allí tantas cosas!

Newton descubrió una pequeña piedra que brillaba desde hacía 2.000 años. Si sois buenos observadores veréis miles de piedras que brillan.

$E=MC^2$ base fundamental de toda la física nuclear y de la Ciencia. Kervran ataca esta ecuación aceptada como cierta desde hace unos 20 años. Es una ecuación de errores: ¡nadie sabe que es E: energía, su origen, su mecanismo, su valor, su cometido! La masa (o materia): ¿Cuál es su origen?, ¿Qué es la materia?

La velocidad de la luz, varía, no es constante. Varía según el ambiente que atraviesa: entonces, es una superstición, un talismán. Hasta un gran sabio como Einstein cometió una gran tontería así. Y con mayor razón otros grandes hombres las cometen. A mayor conocimiento científico, mayor el error.

Con el P. U. y el yin/yang, no se producen estos errores. Uno ve alguna cosa yang y dice: es yin, pero tarde o temprano uno se da cuenta y sabrá que es yang. Uno pierde 50% y gana 50%: matemática misteriosa.

Hay libros de Paul Chauchard que criticar. Sobre todo “fisiología de las costumbres”. Hay otros pero este es el más fácil de atacar. Me parece que todavía hay algunos que no comprenden la Justicia. Dice la Biblia: “Aquel que tiene recibirá en abundancia”. Es la Justicia: el que tiene el P. U. o Juicio Supremo, la Justicia, y conoce el Reino, recibirá en abundancia. O sea que la Libertad Infinita, la Felicidad Eterna, son todos sinónimos de la Justicia. También se ha dicho: “Yo soy quien soy”. De modo que Ser=la Justicia. Aquel que es para siempre, aquel que existe. Entonces quien está enfermo es esclavo y tiene dificultades: **No Es**. No tiene su ser, su existencia está más o menos oculta, quebrantada. Si sois desdichados, no conocéis yin y yang, la Justicia. No os hablo de cosas extrañas, sino simplemente al estilo oriental, ya que todas las grandes religiones se originaron en Oriente. Muchos ignoran la Justicia, sobre todo los belgas y Pierre Gevaert, orgulloso, nunca asistió a mis conferencias, ni asistió a mis campings. No ofrece dinero, y se vuelve cada vez más rico, gracias a su negocio. No importaría si estudiara el P. U. y la Macrobiótica. En el Japón, cuando creé la fábrica (de productos macrobióticos) el encargado se ocupaba de todo: de los campings, conferencias, publicaciones, etc....! Pierre Gevaert dice públicamente que come cereales, pero no es macrobiótico! He aquí un ejemplo de belga que desconoce la Justicia y que no sabe lo que debe hacer. Es el más responsable, porque fabrica los productos. Es el que debe estudiar el P. U. en primer lugar.

Es un traidor y también mata, es un mentiroso porque pretende ser el más grande fabricante de productos macrobióticos para la humanidad, pero no estudia y aprovecha comprando barato. Yo encontré 1 o 2 % de café en el Kokkoh que fabrica. Es más grande estafador que madame W. que instaló nuestra sede social para abrir un restaurante occidental anti-macrobiótico. Peor para ella. Pero P.G. dice que trabaja para la humanidad. Os hablo de esto para recibir explicaciones. P.G. no ha practicado. Siempre sigue sanpaku. Hay entre vosotros algunos belgas que no comprenden por qué me fui de Bélgica y que no me solicitan explícitamente: ¿timidez, por qué? Hasta ahora he fallado en explicar bien la Justicia. Pero esta noche me esforzaré por hacerlo. Por el momento les digo esto: Vivere Parvo. El principio unificador explica cómo vivir biológicamente y fisiológicamente: el Vivere Parvo. Cómo curar la enfermedad biológica y psicológicamente. Nadie lo explica. Algunos sacerdotes están muy gordos. Yo digo: la Justicia es dar, pero ¿dar qué? Pues el P. U., la Vida, el gran catalizador. Ser = tener. Tener es el Principio Único. El principio que lo unifica todo. La vida.

26 de julio de 1962

Quedarse conmigo todo el tiempo...es inútil.

Escribir es una expresión fisiológica: cuando se toma la pluma de muy cerca, es muy yin, de lejos, es yang. Por eso y por la escritura detecto vuestro carácter. Nuestra filosofía examina vuestra originalidad, luego vuestra creatividad, luego la percepción penetrante, inmediata. A través de esos tres fenómenos, descubro vuestra comprensión de la Justicia y del Orden del Universo. Por ejemplo: ¿qué es la Felicidad? está entre yin y yang. Si os dirigís hacia yin, llegaréis a yang, y viceversa. Si buscáis dificultades, encontraréis la facilidad. Es como estar meciéndose en una hamaca, hay que mantenerse un poco estable, o sea ¿a qué distancia estaréis de yin y yang? Es necesario que sea infinito yin e infinito yang. De modo de encontrarse en medio del infinito.

Hay algunas bacterias que no necesitan O, solamente N ¿son yin o yang? El aire contiene $\frac{4}{5}$ de N y $\frac{1}{5}$ de O. Si absorbemos O, lo transformamos en CO₂, pero aquellas bacterias no producen CO₂ ya que no absorben O sino N, producen H: es extraño, sólo producen H y no NO₂ o H₂O. El O puro se vuelve impuro luego de nuestra respiración. La actividad, el comportamiento, es la respuesta de una personalidad yin o yang: esa es la actividad de las bacterias, éstas producen H.

El óxido de mercurio se pone rojo. Se lo calienta en un horno, o bajo una campana de vidrio. Se utiliza una lentilla que concentra la luz solar y alcanza la campana: el O se desprende y queda el mercurio.

El calor se combina con el O y el O se va.

Hg yang rechaza el calor. El O prensado y enfriado, da un líquido azulado. El gas O se ha licuado, condensado, por lo tanto más yang, ¿pero por qué azul? Por la presión, la forma gaseosa se vuelve más y más comprimida, condensada, por lo tanto más yang que un gas líquido, pero el O es incoloro ¿por qué ese líquido es azul, más yin que el O? El espectro del O es azul, pero no se lo ve, por hallarse demasiado dilatado, pero la presión condensa y así se va el calor, ¿mas, por qué ese frío,

-119°? En el laboratorio sólo hay el calor y el frío, la acidez y la alcalinidad. Por lo tanto sólo hace falta el yin y el yang para comprenderlo, pero los sabios no lo comprenden. El frío paraliza la actividad del O (de carácter expansivo). El O es yin, pero ese yin consiste en su expansión; la partícula es yang desde el punto de vista de la actividad, la función es yin; la expansión yin produce yang, y yang produce yin, por eso O se licúa. El H solo no da el calor. Para cortar el hierro, el acero, se utiliza un soplete, exceso de O, H₂O muy condensado, y O muy condensado: el más gran yang y el más gran yin.

Si se calienta carbono y se agrega una gota de agua, se desprende el H, y el O es atraído por el C yang del carbono: CO₂; es el medio más fácil para producir H.

Si comprendéis bien esto podéis crear muchas cosas.

Todo esto es para ayudarnos a comprender qué es un catalizador. Por ejemplo, se dirigen rayos X sobre un objeto con carga negativa, este negativo se vuelve positivo, yang. ¿Por qué? Como esta materia es muy yin al principio, entonces cuando se neutraliza, pierde la mitad de su negatividad y si continuamos, se vuelve completamente positiva. Los rayos X son muy yin, y yin más yin produce yang. ¿Por qué? Hay factores yin en la superficie del objeto, los rayos X producen el rechazo de los electrones yin y queda el yang.

He leído un artículo en un periódico: ¿Qué piensan los jóvenes de Hiroshima? Respuesta de los jóvenes: “No queremos guerras, las queremos evitar”. ¿Qué pensáis vosotros de esta respuesta? Es conceptual, sentimental, pues estos jóvenes no conocen la guerra.

Otro ejemplo para ayudarlos a juzgar correctamente: el endurecimiento de cualquier cosa. Por ejemplo: de nuestro cuerpo o músculos, de nuestras carnes, o de la estructura de nuestro esqueleto. (No olvidar que cualquier asunto puede resolverse por dos medios: yin y yang). El endurecimiento se produce por dos factores antagónicos, el mecanismo es diferente, podemos producir, por ejemplo, una quemadura por el calor o el frío, por el ácido sulfúrico o la soda.

Endurecimiento muscular: por ejemplo, el bebé de la señora M. que tiene cuatro meses, se esfuerza por pararse: posición yin, actividad yin, si tocáis sus piernas comprobaréis mucha agua: por lo tanto es una actividad yin. Los bebés muy delgados son mucho más yang: han pasado encerrados nueve meses absorbiendo sangre y en la oscuridad. Luego toman mucha leche, crecen muchísimo, su fuerza aumenta y nacen por yin. Más tarde el trabajar, hacia los 20 años, perdemos agua por transpiración, los músculos se vuelven más y más grandes, endurecidos, yang: diferencia con el endurecimiento del bebé por el agua, por lo tanto hay dos tipos: por yinnización o por yanguización.

El más gran yang y el más gran yin en buen equilibrio, ahí está la felicidad. La simple salud fisiológica lo necesita, y con mayor razón, la salud mental.

El mercurio, por su estado líquido, es muy yin: frío, pero su peso es muy yang. El O es yin. En el interior las moléculas se mueven a una velocidad formidable y eso produce esa actividad yin que se difunde tanto. Si de tarde se le da agua a una plata, desde el punto de vista químico es yin está bien, las plantas tienen una actividad yang y sin embargo con agua son yin. Pero con el calor se ajan. A la noche reverdecen: actividad yang, punto vista químico, yin.

En septiembre aparecerá el libro de Louis Kervran: “Las Transmutaciones Biológicas”. La ciencia y la física nuclear nos dan la garantía. **Si no coméis carne no pasa nada ya que existe la transmutación. De vez en cuando ciertos belgas me atacan y dicen: “Ohsawa da demasiada sal”. Pero Na más O da K, sobre todo en el Sahara. Si no trabajáis quizá os mate la sal, peri si trabajáis, la sal podrá hasta transformarse en agua (yin).** Según la fisiología y la medicina, las proteínas son de mucha importancia para nuestra vida. . Pero lo más yin contiene N, a veces S o P.

Podemos fabricar el N en nosotros, sin proteína, como lo hacen las vacas, las cabras. Por esa constatación debemos agradecerle a Kervran. En Japón cuando madura el arroz (yang) se espiga se curva. De modo que si estamos muy agradecidos, también inclinaremos la cabeza.

27 de julio de 1962

Ayer, en Sainte-Anne, he visto unos creyentes. Clasifico 7 tipos de personas, no según su color, sino por la etapa del Juicio que les corresponde. En la etapa más alta (hay muy pocos) está la élite.

7) Zin: tienen hambre y sed de Justicia. Todo lo abrazan y a todo aman. Sin temor. En apariencia son unas personas muy yin.

6) Aventurero – Reformador – Ideólogo – Activo

5) Sociólogo

4) Intelectual

3) Creyente

2) Inhumano, animal

1) Mecánico, ciego

Hay millones de creyentes que creen en algo que no comprenden ni conocen. Por ejemplo: creen en “yo soy quien soy” o “en el comienzo era el Verbo” o “sois la sal de la Tierra”. Pero nadie conoce sus significados, ni siquiera los sacerdotes. Muchos creen en la Ley y en la Medicina sin comprender.

Yo me esfuerzo por ofrecer el Juicio Supremo a estos creyentes, para que se conviertan en verdaderos creyentes. O sea, para que crean en el Juicio Supremo y estudien el juicio más elevado sin pasar por todas las demás etapas. ¡Hubo tantas revoluciones en los ámbitos medicinales y sociales desde la antigüedad!

No quiero quedarme en la etapa 5 o 6, sino tener el Juicio Supremo (datando de 5000 años o más) y si soy verdaderamente dichoso, podré ser útil a los demás.

En Saint Anne no encontré gente sanpaku. Son muy yang, sobre todo los viejos. Es un país de trabajadores, son de poca altura, tienen grandes orejas, son humildes, creyentes. No saben lo que es la vida. Son mucho más felices que los intelectuales. Pero entre ellos hay muchos enfermos y gordos, en especial los sacerdotes. La Iglesia no los orienta en buena dirección. Sin embargo, es el deber de la Iglesia ofrecer el Juicio Supremo. Al principio era así, pero luego la Iglesia se volvió ceremoniosa. El trabajo social existe por causa de la miseria, de los malhechores, etc.

El dorso de Zin: el más grande malhechor. Credo: el más honesto. El dorso y la faz son contradictorios. Para llegar al siete hay que pasar por el hambre, el frío y sobre todo por el hambre de justicia. El Principio Unificador es el compás que orienta a los creyentes hacia el Juicio Supremo. Es el arma más poderosa para los creyentes, ignorantes.

¿Quién es el último vencedor?

Respuesta: “El que tiene paciencia”.

Ohsawa: eso no sirve para nada, uno soporta toda la vida un montón de desgracias, y terminal mal. La no-violencia es una hermosa palabra, pero eso no existe en este mundo. Hasta el mismo Gandhi utilizó la demagogia. La violencia no es necesariamente un mal. La fuerza es necesaria porque todo lo anima; la Tierra, el Sol, etc. El primer vencedor siempre termina mal, Hitler, Stalin, Lenin, etc. Robespierre y E. Reclus comprendían bien el Orden del Universo, exigían justicia. Robespierre no era brutal. Sed el último vencedor, pero antes sed vencidos. Todas las dificultades deben traer una nueva alegría.

Si habéis encontrado las más grandes dificultades y si las habéis transformado en dicha, entonces seréis el vencedor final. El Principio Unificador es la transmutación de la desgracia en dicha. Yin produce yang y yang produce yin. Sois catalizadores, los mejores. El más grande enemigo se convertirá en el mejor amigo. Buscad las dificultades. En Karnac el motivo más difundido en la decoración es la espiral, y hasta la doble espiral.

Toda gloria se evapora. Si la buscáis llegaréis a la desdicha. El mismo Erasmo, primero pensador de Occidente, murió en la miseria. Durante mucho tiempo Aristóteles fue considerado como padre de la Ciencia, pero ya no más.

Toda victoria en este mundo es finita, ya que el mundo es finito. Todos buscan la dicha en este mundo limitado. Mientras que en el mundo eterno todo es infinito. Tratáis de mejorar vuestros cuerpos, pero no vuestro juicio, vuestra espiritualidad. Pasteur se convirtió en el más gran sabio negando la generación espontánea, pero hoy la nueva escuela biológica la admite, porque debe admitir la existencia de Dios. La Ciencia no quiere que exista Dios. Pasteur tuvo una gloria efímera y los diez últimos años de su vida fue un inválido. Lenin también y hasta Napoleón. ¿Por qué enseñan oficios que sólo permiten ganar poder económico, social y político, etc.?

Ejemplo de Catalizador

El platino no se combina con el O, aun bajo la acción del calor. Sin embargo el O se combina muy fácilmente con cualquier cosa sobre todo con el calor.

Si se calienta: $\text{NH}_3 + \text{O}_2$ sin catalizador

Se obtiene: $2\text{N}_2 + 6\text{H}_2\text{O}$

Si se realiza esta reacción sobre una base de platino, es diferente:

$\text{NO}_2 + \text{H}$ (se libera hidrógeno)

Se produce la combinación de dos yin: N e H, por lo tanto el platino es un catalizador.

El Principio Unificador es un catalizador que realiza la transmutación del Hombre, de su personalidad. Quien comprende bien el Principio Unificador puede transformar cualquier cosa: yin en yang y yang en yin.

Las calorías

Desde hace unos cuarenta años hay una nueva teoría de la nutrición que domina el mundo entero: la importancia de las calorías. Pero ahora esta teoría está destruida. ¿Qué son las calorías?

El catalizador produce las calorías, la energía: 1- Desprendimiento del calor y 2- Absorción.

Las calorías dan el calor: yang.

Cuatro factores yang: 1. Tiempo 2. Fuerza centrípeta 3. Presión, contracción 4. Calor

Cuatro factores yin: 1. Espacio 2. Fuerza centrífuga 3. Dilatación, expansión 4. Frio

Toda yanguización depende de cuatro factores, combinados o tomados individualmente - ¿cuál es el más viejo entre esos cuatro factores? El calor: fin del reino yang, el calor todo lo expande, cualquier actividad es fortalecida por el calor, es el último producto de yang, lo expande todo, por lo tanto expansión infinita, espacio infinito. En la nutrición el calor tiene suma importancia: caloría. Ahora dicen que éstas no cuentan.

Calor

Dos cosas combinadas por una fuerza exterior se separan Dos cosas combinadas por una fuerza interior no se separan. Hay un calor yin (espiritual) y un calor yang

(fuerza). Con el calor la transmutación se hace sordamente en el cuerpo: Na (sodio)+O (oxígeno)=K (potasio), calor creativo.

Desde el punto de vista calórico: el calor producido por la bomba atómica: es igual pero destructivo y confunde.

Crítica de la eutanasia

La justicia humana es otro nombre de la ignorancia. La justicia humana confía en la Medicina: juicio velado en todo. Medicina, Biología, Política, etc. Debéis estudiar y criticar según vuestro propio juicio. Develad personalmente y para vuestro provecho.

27 de julio de 1962 (18 hs)

Durante miles de años el Hombre fue vegetariano, por poco tiempo frugívoro, y otro poco carnívoro. Gandhi murió porque su concepto del mundo no estaba del todo develado, su juicio era de la tercera etapa (sentimental). El instinto es el juicio de todas las etapas. Los grandes inventos fueron todos intuitivos.

La felicidad viene de nuestro juicio.

La violencia: caso extremo de la fuerza. La fuerza es necesaria, porque crea yin y yang. La ignorancia es una violencia. Todos los juicios emplean la fuerza, salvo el séptimo.

Pregunta: ¿algunos días todos tendrán el Juicio Supremo?

Ohsawa: imposible.

Amo la guerra, al enemigo, ya que quiero convencerlo.

La timidez es la fuente de todos los males.

El Principio Unificador es terrible. Cura cualquier cosa, pero también mata cualquier cosa.

Me parece que los occidentales son demasiado sentimentales.

La violencia es útil, depende de la orientación.

Si se le da una buena orientación a la Ciencia, ésta será útil.

28 de julio de 1962

Cada cosa tiene su razón de ser, hasta una piedra, una pequeña escama. Nuestra alegría es la de crear algo. Encontrar el valor, la utilidad. Todo el Orden del Universo está en un guijarro. Las plantas que crecen en la nieve invernal son muy yang. Hay que comer las hierbas yang, sólo los hongos son malos. Hay que comer las hierbas yang en nitukes. Se las puede secar al sol y conservar para el invierno.

La crema de sarraceno con pescado: dos yang; demasiado.

¿Por qué algunos después de practicar Macrobiótica seis años no son felices? Porque son exclusivos, y de juicio velado, arrogantes, avaros, protestadores, gritones, mentirosos, solapados. No dan, no pueden controlarse, desconocen la Justicia o el camino para alcanzarla. No se conocen a sí mismos. Desconocen su propia pobreza. Algunos no saben transmutar la desgracia en felicidad. Algunos dependen de mí. Su total obediencia refleja su ignorancia. Depender del Infinito y nunca de alguna cosa finita. En el mundo finito siempre hay frente y dorso, pero en el Séptimo Cielo no hay siquiera yin y yang. De allí salimos y de lejos contemplamos yin y yang, se ven pequeñitos. Allí ya no hay dos aspectos. Somos uno.

Os ofrecí yin y yang, el camino más fácil, pero lo complicáis, enloqueciendo.

Conclusión: ¿Por qué no sois felices? Deduciendo que no sois amados por todos en vuestro camino, es decir que no amáis a todos. ¿Amar? A todos y todo, sin distinción. Dar todo, la mejor y más grande cosa; ese es el mejor amor: dar el Principio Unificador.

Amar según el Juicio Supremo.

El Pecado Original

Ser castigado por faltas cometidas por otros hace miles de años, no es la Justicia, no hay que creer en algo tan infantil. Según la ciencia occidental, las desgracias tienen causas terribles (Locke, Magoon).

Nuestra Macrobiótica os garantiza, y tomo toda la responsabilidad de garantizarlo, que tenéis la facultad de reproducir las células cerebrales destruidas, o las enzimas necesarias para el desarrollo mental.

Electricidad: es un catalizador.

Las hormonas en nuestros cuerpos: catalizadores. Leed el libro del Dr. Niehmand: "La Ciencia y Civilización en China".

29 de julio de 1962

Conocéis el arroz tostado; se puede conservar indefinidamente y es útil para los viajes. Hay 5, 6 preparaciones de arroz tostado: más duro, más blando o más soplado. Saltar con 1% de aceite. Remojar 24 hs antes de soplarlo. (Nota: es similar al proceso para elaborar las galletas de arroz, pero el arroz no se tuesta)

La bomba de hidrógeno es una fuerza yin terrible: tiene gran número de partículas elementales que atraviesan nuestro cuerpo y nos yinizan, matándonos. Para neutralizar, hay que yanguizar nuestra sangre y normalizarla.

(23) Na+ (16) O= (39) K

Cada una de vuestras células puede realizar esta transmutación. ¿Por qué no podríamos hacerlo a la inversa? Na (23)= (39) K--(16) O Con tanto de yin podemos producir tanto de yang. Tenemos un gran catalizador: la hemoglobina, que, como la clorofila de las verduras, transforma CO₂ en C+O. Las plantas nos dan el O y absorben C para confeccionar azúcar o hidratos de carbono. Nuestra hemoglobina, derivada de la clorofila, puede realizar una tal transmutación si lo pueden hacer las plantas.

He aquí el caso de un alemán: tiene nueve hijos y es vegetariano desde hace siete años. Todos los hijos están yinizados. La esposa es esquizofrénica y tiene alucinaciones. La esposa se fue a Hamburgo donde la encerraron en su cuarto y le dieron crema de arroz y sarraceno. Después de 15 días estaba mejor, aunque aún tenía alucinaciones. Su hermano la quiere internar en un instituto psiquiátrico. La enferma vino a lo de su hermana con el doctor. No pudo entrar. El hijo mayor se volvió comunista y el padre lo mandó a trabajar con unos campesinos, pero el hijo se opone al padre por causa de la alimentación. El padre tiene la esperanza de crear una clínica macrobiótica donde ella daría clases de cocina y espera poder venir también a Hamburgo. El hombre es piloto y siempre está volando. Los hijos nacieron de yang a yin; yang, yin, yang, yin, yin, yin, yin, yin. Antes una hija: el hombre debe dominar, ya que es más fuerte. Luego la familia se disciplina y deben nacer varones. Si es primero yang, luego yin, luego yang, eso termina mal, luego vienen muchas hijas.

Mi misión de toda la vida es la distribución de las llaves del Reino. Quiero transformar vuestra desdicha en felicidad, pero no puedo comer por vosotros. Vosotros mismos debéis curaros, y descubrir la felicidad. No puedo transformar la mentalidad de vuestro marido o mujer. Todavía no he conseguido distribuir un 100%, es difícil pero muy entretenido. Por lo tanto me divierto para que tengáis las llaves del Reino, cada uno debe develar su juicio, como nos han enseñado innumerables sabios desde hace miles de años. “Conócete a ti mismo”. Aunque no

han enseñado “cómo” hacerlo. Os explico cómo cumplir ese mandato con sólo vivir de acuerdo con el Orden del Universo: el método macrobiótico es, entre todos los métodos empleados en la antigüedad, el más fácil. El yoga es mucho más difícil.

Muchos alemanes estudian con pasión el yoga. Pero tienen esclerosis y colesterol, y no alcanzan a tomarse la oreja con la mano opuesta a través del dorso del cuello (sin bajar el codo).

La Macrobiótica es práctica porque al comer se descubre enseguida si se ha hecho mal. Y si no lo lográis con la Macrobiótica y hay recaída, no hay remedio.

Para los casos graves el ejercicio es siempre necesario. Y también es imprescindible hacer ejercicios mentales: pensar yin, yang.

No es bueno trabajar cerca de la estufa, porque yiniza.

Al sudar salen todas las medicinas inyectadas: es necesario trabajar fuerte, y pasar hambre y frío.

Si no sois macrobióticos la respiración yoga es mala. La hemoglobina atrae el O. Si esta es demasiado yin no atrae al O yin, y eso perjudica, a veces hay desmayos porque el corazón se fatiga demasiado.

Lo que quiero es daros la llave, pero vosotros mismos debéis abrir la puerta del Reino. Nuestra filosofía es, antes de todo, práctica. Sin práctica es peligrosa. Podéis abusar, aprenderéis más rápido. Pero cuidado, porque es peligroso y aunque marcha más o menos, la caída puede ser grave. Y podéis perder un gran tesoro. Este es el Principio del Juicio. Hay que criticarse personalmente antes de criticar a los demás. Primero la autocrítica y después generalizar. Así se agudiza el juicio, sin arrogancia. Entre vosotros algunos no son amados por los demás. Aunque sois honestos y tratáis de propagar la Macrobiótica por todos lados, sois exclusivos, insatisfechos, avaros, imprecisos. Esa apariencia da mala impresión.

Si os desprendéis de todo, queda un vacío a vuestro alrededor y lo atraéis todo. Si sois amados por todos, podéis realizar cualquier sueño. Si no es posible y no os aman es debido a vuestra cháchara cansadora o debido a vuestro sentimentalismo o vuestra presentación desordenada o porque estáis enfermos. Todo depende de la constitución. Hace años que viajo por todos lados y por todas pares me espera algún hotel o mansión; ando sin dinero, pero ofrezco una sola cosa: yin, yang, es inagotable esta filosofía. Todo depende de vuestra personalidad. Nada es más difícil que curar la enfermedad incurable, pero más difícil aún es curar la mentalidad, la comprensión. Sólo la Macrobiótica os abre la puerta. Os deseo la mayor felicidad,

eso es todo y nada más: sed los más felices. He vivido así hasta los 70 años, siempre desprendido, Cada vez que viajo, Lima me dice: ¡“Otra vez valijas!” Me esfuerzo por distribuir, pero siempre hay muchas valijas.

La vida es un viaje efímero, muy corto, algunos segundos en la inmensidad de la naturaleza. La luz de algunas estrellas nos llega después de miles de años. Nuestra vida es efímera, provisoria; no hay por qué estar tan aferrado.

Hay que sumergirse en la Justicia; ella nos protege. Pero tenéis miedo de lo desconocido y retrocedéis.

Vivimos gracias a la sangre y su catalizador, la hemoglobina que todo lo transforma. La libertad se encuentra en la profundidad de las dificultades.

30 de julio de 1962

¿Qué es la fuerza centrífuga?

Se utiliza una bandeja que gira y, sobre el borde, se coloca un tubo de ensayo. Constatamos que en el tubo se produce una separación: yang va al fondo y yin arriba; es la fuerza centrífuga que expulsa lo más pesado, lo más lejos. La Tierra gira, es una máquina centrífuga: todo lo que se encuentra sobre la superficie debe ser lo más pesado, pero en realidad, alrededor se encuentra el aire liviano y también el agua. ¿Por qué?

La rotación terrestre se produce a alta velocidad: 1620 Km por hora sobre sí misma y a 745.200 km por hora alrededor del Sol.

Transmutaciones biológicas

$\text{Na (23)+O (16)=K (39)}$

Se transforma la sal en potasio, o sea yang en yin. Parece extraño y se puede transmutar yin en yang. Todo depende de los catalizadores (hemoglobina, medio ambiente y acción)

Un catalizador es yin y yang combinados. ¿Pero qué fuerza yang y qué fuerza yin?

Na+O=K nunca se produce en un tubo de ensayo. Se precisa un catalizador.

Hemoglobina: vida

Acción: vitalidad

Calor-frío. Condiciones bio-ecológicas (es decir condiciones que crean la vida)

Ese es el secreto de yin o yang.

El medio ambiente es el infinito. No tiene delimitación. No hay fronteras Y con mayor razón entre vosotros y yo, compartimos el O y comemos lo mismo. La transmutación se produce gracias al calor y el frío y por nuestras acciones producidas bajo la influencia del calor y el frío. La hemoglobina sola no puede transmutar.

Si tenéis una interrogante insoluble, hay que trabajar y pronto (en espiral, no por acción angular) En el mundo hay una continuidad de transmutaciones más y más grande; el cambio, la transmutación, es la vida. Si estáis estancado, no estáis en vida, no creáis. Cambiémonos cada día, a cada instante, porque de otra manera la vida carece de interés. Ante tantas difíciles interrogantes, poco sabemos. ¿Por qué no se retira la mar? Dicen que es debido a su peso. ¿Pero qué es el peso? No se sabe (Newton matematizó esta preposición, ahora será destruida)

Nada sabemos, ese es nuestro punto de partida. Estamos vacíos, por eso todo lo atraemos. Un vaso lleno no puede llenarse. Estamos vacíos, por lo tanto dependemos del medio ambiente.

Diferencias entre Este y Oeste

Son dos mentalidades totalmente distintas: una es microscópica, analítica, estudia las partículas elementales, etc. La otra parte de la hemoglobina y termina contemplando el Infinito: perspectiva macroscópica.

Occidente: yang; gente de acción donde yang produce yin. Analítica (a partir de Descartes).

Oriente: yin; gente pasiva, retrocede más y más para ver un panorama más grande: el Infinito que todo lo crea, todo lo produce, yin produce yang. ¡Qué magnífica perspectiva!

Habéis aprendido la forma yin de pensar: análisis y su opuesto al pensamiento yang: síntesis. El uno y otro no conviene, hay que combinarlos.

Gran R: el más antiguo, ganó muchos puntos buenos triples, pero no me critica, y no estoy contento porque es un pensador dualista. Analítico...otra vez el dualismo. Ud. trata a muchos enfermos, pero debe tratarse personalmente. En primer término necesita estar en buena forma y con una comprensión penetrante para atraer a la gente.

Para la Sra.: cuídese de usar mucha sal, en especial con los chicos. Si la toman en exceso se vuelven cada vez más yin. Como Philipe que recibió al principio demasiada sal, hinchándose cada vez más. La hemoglobina es especial y la del niño es distinta a la del adulto. Tiene un dinamismo nuevo. Si se expone una planta al sol sin darle agua, se aja. Si le da un poco de agua se despierta: expansión yin en apariencia.

La sal se transforma en K. Aquel que no se ejercita y toma sal se vuelve cada vez más yin. Si entonces se le causa al parasimpático una pequeña excitación, se detiene el pulso cardíaco. Por eso hay que cuidarse de tomar demasiada sal. Si sólo utilizáis un pequeño grano de sal como costumbre, os dará fuerza.

Hay que encontrar el concepto del Infinito. Sin conocer yin/yang, uno no puede ser un gran músico.

El arte culinario es a base de toda la existencia. Si coméis desequilibradamente, no podréis realizar cosa alguna.

En sánscrito Macrobiótica equivale a Raja Yoga (Rey).

Nadie puede negar la hemoglobina, el medio ambiente (O, atmósfera, temperatura). Todo combinado es producido por el infinito desde hace miles de millones de años, desde el comienzo sin comienzo. Esta fuerza primordial fue denominada Dios hace más de 2000 años. Debéis comprender esta grandiosa concepción del infinito. Allí comienza vuestra vida.

Aceptándolo todo, el calor, el desierto, etc., transformaréis Na en K, continuando a trabajar, a actuar. Yin produce yang y yang produce yin. Esta transformación permanente se llama Espíritu. Este grandioso infinito fue llamado el Padre. Escuchado ese infinito, sois los hijos que escuchan al Padre: en consecuencia somos todos hermanos. Quien se siente rodeado por el Infinito, la Justicia Absoluta, es feliz. Todo compone nuestro medio ambiente, aun las galaxias. De las constelaciones más allá de las galaxias recibimos ondas: gran medio ambiente.

El general los occidentales hablan demasiado, los japoneses hablan poco. La palabra debe dar una buena impresión a los que escuchan. Todo depende de nuestro concepto de la Justicia. Este año hablé mucho: ahora tres semanas, y desde hace seis años. El año que viene les toca a ustedes, os observaré y criticaré. Ahora deben trabajar los jóvenes. A ellos les toca. Se retira la ancianidad.

31 de julio de 1962

Estos son los últimos momentos antes de separarnos. Hay una gran diferencia entre lo que les dije en Chelles y aquí, y sin embargo es la misma cosa. En aquella instancia yo era más fisiológico, más práctico. Ahora ingresé en mi propio ámbito, mi país natal: la espiritualidad. Antes era extraño a la Ciencia, a la Física, etc. Necesité seis años para guiarlos en este mundo espiritual. Pero es el comienzo del Séptimo Cielo. Primero habéis pasado por las seis etapas, y enseguida es el Séptimo Cielo. Es formidable ver a los nuevos comprendiendo mis palabras. Estoy muy contento, y hasta orgulloso de tener tales antiguos amigos. Era largo nuestro camino, algo así: (una onda que sube y baja) Cada vez fracasamos, nos baten y nos echan, pero igual subimos. A más grande dificultad, mayor velocidad de subida. Pero en el mundo es distinto: a más grande dificultad, más nos castigan. Pero con el Principio Unificador utilizamos un fuerte impulso. ¡Qué cosa!, corre el tiempo y las cosas pasan. ¡Qué alegría! Hemos llegado hasta aquí, pocas veces ocurren movimientos como este. Lanza Del Vasto y Pierre Parodi saltaron enseguida sobre a Macrobiótica, y por eso tuvieron muchas dificultades con sus nuevos discípulos. Gandhi, Krishnamurti y otros no conocen el Raja Yoga.

Leucopatía: enfermedad como lepra blanca de la piel (no mata pero es horrible)

Si un maestro está enfermo, no lo escuchéis, no vale la pena, no es práctico.

Sin pensamiento no hay vida. Pensar es nuestra característica. Los insectos, las vacas, etc., se mueven por excitación mecánica, no piensan. Si no pensáis o si no sabéis cómo lograrlo, no hay nada que hacer. La mayor característica de los occidentales es que no piensan, no buscan; por ejemplo Newton piensa desde su niñez en la manzana que cae del árbol. El midió la velocidad de caída, etc., pero no buscó la causa y fundó la teoría de la gravitación universal, que ahora es base de toda la Química, Física y Ciencia. Pero toda teoría edificada sobre esta base debe ser borrada. Ahora la Astronomía está muy desarrollada, podemos ir hasta la luna y retornar. Esperamos la fabricación del avión-fotón que viajará en pocas horas a Siria y volverá. Todos estos cálculos se hicieron según la teoría de Newton, aunque hay muchas interrogantes insolubles y los cálculos son complicados. Pero si la Ciencia estudiara el Principio Unificador, los cálculos se facilitarían. La prueba: los científicos soviéticos son muy capaces en sus cálculos astronómicos porque conocen yin y yang, la dialéctica marxista, tesis-antítesis, aunque esta dialéctica fue deformada por Marx. La desarrollaron en China hace miles de años y luego fue exportada a Europa, pero Hegel la modificó y también lo hizo su discípulo Marx, y

sin embargo, a pesar de esta dialéctica deformada, los soviéticos son los más avanzados.

Pero habéis estudiado en la fuente. Así que ahora cuento con vosotros. Louis Kervran declaró: “todo lo que gané fue gracias al señor Ohsawa”. Sois químicos, científicos, etc. Mucho más fuertes que los especialistas, en la práctica sois mucho más capaces que cualquier profesor. Los científicos son un poco como la liebre de la fábula: “La liebre y la tortuga”. Saltan pero luego reposan sobre el camino: son arrogantes.

Aquí no es un hospital, sino una escuela campestre: aprendemos divirtiéndonos.

Os esperan tres crisis:

La primera a los seis meses.

La segunda a los tres años.

La tercera a los siete años.

Si sobrepasáis los siete años estáis garantizados.

¿Por qué el sexto mes? Todo ha cambiado. Hay una nueva adaptabilidad. Ahora debe ser dinámica. Vuestra adaptabilidad debe crecer día a día. Si es limitada, no es adaptabilidad, porque debe ser infinita. Atravesáis por dificultades que os acosan y que resisten hasta el extremo. El final es el séptimo año cumplido.

La felicidad desemboca en la desgracia. De modo que el punto de partida debe ser la desgracia y la llegada a la felicidad.

Hoy nos separamos: el encuentro es la separación, pero en el Séptimo Cielo estamos todos juntos.

Os he preguntado por qué en Occidente se protesta tanto y no se pide perdón y se habla más y más fuerte. En Japón es lo contrario, se pide demasiado perdón, pero enseguida todo se arregla.

¿Por qué aquello? Es la mentalidad occidental. A todos los turistas extranjeros les impacta mal la mentalidad parisiense, por su forma brutal de contestar. No se pueden corregir, son problemas biológicos y ecológicos. Si el Ministro de Salud asistiera a nuestro camping, podría modificar la mentalidad francesa.

[Habéis estudiado y bien comprendió el Principio Unificador yin/yang.](#)

Es desconocido en Occidente y olvidado en Oriente, de modo que sois los únicos que comprenden su significado. Hemos descrito el secreto de la transmutación del destino. Solo vosotros conocéis su significado. Podemos transmutar Na en K, yang en yin, dependiendo solo del medio ambiente, trabajo y actividad: $Na+O=K$

¿Habéis reflexionado sobre esta ecuación? La tenéis registrada en vuestro fonógrafo. Pensemos en el Sahara. Unos trabajadores deben actuar todo el día sobre un piso metálico recalentado a 60 grados. ¿Y si toman varias cremas heladas o diez litros de agua qué les pasa? El agua distribuida en todos los capilares se habrá calentado. Cuanto más se bebe más calor se tiene, uno se siente mal y cansado. La insolación solo produce solo entre los que han bebido, lo mismo con una hemorragia cerebral o intestinal: explotan los capilares dilatados y sale la sangre, a veces por las encías o la nariz, etc. Si después de trabajar en el Sahara, uno bebe diez litros de agua helada, algo que hace fácilmente en ese momento, o diez litros alcoholizados (aún peor), entonces en dos o tres días el hombre muere. Uno bebe fácilmente porque al estar yanguizado, las ávidas células absorben y también todo a su alrededor: cambia la composición celular.

Después del trabajo las células están ajadas, chatas. Si uno absorbe mucho líquido, se destruye en la célula el equilibrio yin/yang. Si uno quiere cambiar muy rápidamente la composición celular, hay que ayunar, no beber y tomar sal (una cucharada sopera de shoyu o tamari), así las células se yanguizarán prontamente. Pero no hay que tomar demasiada sal.

En esta ecuación están todos los secretos fisiológicos y biológicos. Nitrificador: digiere el N y produce proteínas. Desnitrificador: secuestra el N de nuestro cuerpo. Habéis comprendió así que con nuestra filosofía todo se troca: filosofía de la contradicción o de la paradoja. Lo que era favorable se vuelve desfavorable. El azúcar era delicioso, ahora lo detestáis. Lo rico toma mal gusto. Hasta la riqueza, ahora a consideráis en forma distinta. Según el Principio Unificador la riqueza es una carga. No importa qué placer: helados, coca-cola, etc., os puede matar. Las dificultades os fortalecen.

Vuestra concepción del mundo se ha modificado totalmente, también se ha modificado vuestra perspectiva.

En conclusión podemos decir que debemos hallar la utilidad de la inutilidad. Si habéis podido transformar todas las dificultades en felicidad, sois los más dichosos de todos.

Nuestra filosofía es un arte mágico que lo transforma todo en su opuesto: por ejemplo el Credo del creyente de la tercera etapa (como lo tienen muchos aquí en Europa o en el Japón). Aun entre los de la cuarta etapa: son todos esclavos. La mayor parte de los denominados intelectuales son creyentes, los científicos creen en Newton sin saber. Tanto los creyentes, esclavos e intelectuales nos son muy necesarios para fortalecernos y convencer; no nos escuchan porque ignoramos la Química y la Ciencia, ¡de modo que a mayor dificultad, más grande la fuerza, la alegría y felicidad!

En Estados Unidos inventaron las primeras bombas atómicas. Con dos de las seis bombas que tenían obtuvieron la paz mundial. Pero los estadounidenses se volvieron por ello más desdichados que antes. Los soviéticos, sus opositores, son más fuertes. El dólar baja cada vez más y el mundo entra en pánico. Hace veinte años primaba la libra esterlina, pero también cayó, subiendo el dólar, que ahora también cae. Hasta se derrumban los imperios mundiales. **Todo cambia, y quienes conozcan el secreto de ese cambio perpetuo serán los vencedores.** Pero Kennedy y Krushchov no lo conocen y confían en el poderío político, militar, económico, etc. Pero la fuerza no es nada si no sabemos cómo controlarla. Ayer pudimos ver el cambio efectuado en Philippe. Ya pasó el momento de la crisis. Gracias a este niño, todos debemos aprender que es siempre el sentimentalismo lo que agrava la enfermedad de los niños. Antes lo atendía la mamá, y ella quería darle lo más posible de beber y comer, y de lo mejor según su criterio. En la constitución de este niño, la hemoglobina estaba totalmente modificada por la vacuna. Todo el yang que le daban se convertía en yin, de modo que estaba cada vez más hinchado. Desde la partida de la madre, lo atendieron los abuelos, muy estrictos, y todos vimos el resultado. Varios médicos, entre estos el Dr. Meganck y otro médico inglés, lo creían perdido. ¡Después de su vacuna le dieron cortisona durante dos meses! Pero ahora está a salvo. Habéis aprendido muchas cosas.

A veces oísteis decir a sabios orientales: “sed humildes, desprendidos, etc.” Yo no os digo esto, sino: “sed los más orgullosos y arrogantes en todo el mundo por vuestra Felicidad Eterna, y la Justicia Absoluta que habéis encontrado, y muy ufanos de ser hijas e hijos únicos de la Justicia, del Orden del Universo. Nada hay más grande que eso. Somos herederos del Orden del Universo. Es mucho más grande que todo lo que ofrece la Medicina. Ahora podéis decir: “Soy quien soy”, soy la existencia. Ese es el Orden del Universo

Yo descubrí que era más católico o químico que los católicos y químicos. Vosotros sois mucho más filósofos que Kant o Hegel.

Con el Principio Unificador lo tenéis todo. A mí no me mató la enfermedad, ¿entonces por qué me mataría el Hombre? Fui condenado a muerte dos veces, pero aún estoy vivo, y con mayor razón ningún accidente me puede ocurrir.

Pregunta

¿Por qué queda el aire arriba de la Tierra y por qué se estanca el agua del mar? ¿Por qué con la Tierra girando con tanta velocidad sobre si misma (1600 km/h) y alrededor del Sol (750.000 km/h) no se desborda el mar y no se pierde el aire?, ¿por qué no se pierden el O y el H?

Calorías

Hay dos tipos de calorías: 1. Yin: negativa 2. Yang: positiva

Por ejemplo, el azúcar da muchas calorías, pero si uno se nutre con 300 o 400 gramos de azúcar por día y nada más, morirá súbitamente. Si uno toma diariamente pequeñas dosis de azúcar, morirá tarde o temprano. Para comprender esta verdad, debemos experimentar un poco.

Un oso se muere enseguida se le dan azúcar

$C(6)H(12)O(6)$ se convierte en $CO(2) + C(2)H(5)OH + 20.000$ calorías

(azúcar) se convierte en $CO(2) + alcohol + 20.000$ calorías

Si uno está muy yin puede morir si come 180 gr de azúcar. Según la Biología y la Fisiología uno muere con 180 gr. La Medicina está basada en esa química. Hay una pequeña pérdida de la masa atómica que se transforma en calorías (esto fue descubierto hace poco)

El azúcar mata, pero uno puede tomar fácilmente hasta 20 gr de sal. Los trabajadores chinos consumen un promedio de 31 gr de sal, pero sin producir nada de calorías y sin embargo si nosotros tomamos 1 gr de sal nos calentamos. ¿Por qué? Por ejemplo: las pescadoras japonesas de ostras toman una taza de tamari antes de sumergirse en el agua helada invernal.

Nos nutrimos con 900 calorías, pero si uno toma 900 calorías de aceite de sésamo tendrá una fuerte diarrea y más y más frío y perderá sangre. La teoría de las calorías no cuenta.

El almidón del arroz, tiene igual composición química que el azúcar, pero está condensado (yang).

Si uno come 100 gr de arroz tendrá 375 calorías, por eso uno tiene suficiente con 200 gr. Las calorías semejantes con constructivas, yang: hidratos de carbono, pero las calorías del azúcar son destructivas, yin. Desde Voight, en 1938, de desconocen los dos tipos de calorías, de modo que se recomienda consumir 2.000 calorías y hasta 6.000(para cada soldado estadounidense) ¡Qué error! ¡Esto es mucho más siniestro que la bomba atómica!

Para terminar, una frase de Lao Tsé: “La utilidad de la inutilidad”.

Soy inútil, pero soy el más útil. La utilidad se vuelve inútil, por ejemplo, la bomba atómica. Si aceptamos esas palabras, podemos aceptar todo lo que es inútil en el mundo. Los virus, malhechores, etc., todos son útiles, en consecuencia nada hay que negar.

Si sois conscientes de vuestra inutilidad, o esforzaréis para ser útiles y esto brindará muchos beneficios a todo el mundo.

Nada hay contra qué resistir, protestar, regañar. Si atacamos la Química o la Medicina es sólo para fortalecernos. Si os ataco, me ataco yo mismo. Os critico por hacer tantas tonterías. Las conozco porque también las he cometido, de modo que soy peor que vosotros. Bueno, os esperaré siempre y recordaré. Decidme si habéis solucionado algunas de mis preguntas o por algo nuevo. Continúad con seriedad, sin olvidar la frase de Lao - Tsé. En la naturaleza no hay enemigo, lo aseguro. No hay animal que os ataque. Creedme, os lo ruego. Vuelvo a decirles que no hay enemigo alguno, salvo esta sociedad del mundo, aunque no es muy peligrosa. Si os roban es porque teníais dinero. Por lo tanto la culpa es vuestra.

Os agradezco por haberme escuchado tanto.

Sed los más felices, porque de otra manera no vale la pena vivir en este mundo finito, limitado y tan pequeño.

El descanso es la muerte. El trabajo es la vida.

31 de julio de 1962, 17 hs

Saltad, saltad en el Infinito, o sea hacia la Justicia Absoluta. Lo podéis hacer ya que estáis siempre en el Infinito y, os aseguro, conmigo. Si me necesitáis, caigo enseguida del cielo ante vosotros. Ni número de teléfono: el Infinito.

Nunca dar una medicina a un niño: Todos los niños tienen una vitalidad formidable. No me gusta atender a un enfermo más de diez días.

Cualquier enfermedad debe curarse en diez días, y mientras hay apetito uno puede curarse.

Todos los antibióticos (muy yin) se solidifican con el frío, lo que produce una yinnización extrema. Por ejemplo: si se congela el agua en una botella, ésta estalla.

Si al principiar la Macrobiótica tenéis náuseas aprovechad para expulsar la bilis vomitando, porque el hígado está cargado. Hay que provocar el vómito con los dedos. Si habéis tragado algún veneno o medicamento, y si ya ha bajado más allá del estómago, tomad dos cucharadas de aceite de sésamo, lo que provocará diarrea. Pero si han transcurrido dos días, la materia pasa de los intestinos al hígado y nutre todas las células. Si éstas están hambrientas absorben el veneno y una vez penetradas se afinca porque las células son impermeables. Entonces si se dan medicamentos, cortensil, etc., las células quedarán todas dilatadas, yin.

Todas las células de un niño están hambrientas por crecer. Si en esta época se le da azúcar, queso, o huevos sin galladura, no hay nada que hacer. Necesitamos casi dos meses para salvar a Philipe.

Los médicos acostumbran dar medicinas al bebé. Si la madre es macrobiótica y nutre al bebé con su leche y éste enferma, la madre debe cambiar su constitución. Si el bebé tiene tos convulsa, la madre puede tomar 10 gr de raíz de loto y en una hora ha renovado su leche y muy pronto cede la tos del bebé. **Los japoneses y los chinos lo saben desde hace miles de años.** Todas las nodrizas comen cada mes un trozo de raíz de loto para fortalecer el sistema respiratorio.

Monsanto:

Es el principal laboratorio donde fabrican todos los medicamentos en Estados Unidos. Cada una de las universidades recibe un millón de dólares de esta compañía, y los profesores deben instruir la utilización de sus productos. La producción de sus medicamentos y cosméticos es una de las principales actividades industriales.

Os encontráis en un mundo de bandidos. Cuidaos, todos esos medicamentos atacan el cerebro y la gente pierde el juicio, no sabiendo distinguir la Justicia de la Injusticia. Compráis vuestro cuerpo (placeres) pagando con vuestras facultades espirituales. Uno vende su ama a Satán, y ya no hay nada que hacer.

Orejas normales: lóbulos grandes, cuanto más grandes más felicidad. Si el lóbulo está pegado después del nacimiento, se debe a que la madre ha comido mucho queso y manteca. Ahora comprendéis la importancia de la alimentación. El profesor Suzuki, de la Universidad de Columbia, tiene 96 años. Pasó 70 años en Estados

Unidos enseñando el Zen. Todos los intelectuales de ese país conocen su nombre y el Zen. Yo enseñé el Zen porque es práctico para la vida cotidiana y me han preguntado por qué Suzuki nunca incluyó la alimentación en su enseñanza. Yo respondo: “ el pez no bebe el agua del mar porque vive en ella”. Suzuki nació y fue criado como macrobiótico, pero ni lo sabe. La Macrobiótica aumenta mucho en Estados Unidos. La herencia no existe, pero si la herencia alimentaria. Sois lo que coméis, pero desprendeos de los productos comerciales, industriales y farmacéuticos. Ahora todos los productos alimentarios son comerciales.

Podéis hacer como yo, pero os falta voluntad.

Yo la tengo.

El arroz, en el Japón: Uke no mitama, la diosa del alma transformada en cereal. Es la más respetada. Cuando coronan al Emperador debe ir primero al Templo Shinto. Hay dos tipos. Uno se llama Amaterasu: la luz (nombre de nuestro antepasado más antiguo) El otro está reservado a Uke no mitama. El emperador debe presentarse allí porque es la Diosa de nuestra vida. Cada grano de arroz produce vitalidad, y la hemoglobina es el mayor catalizador.

Os encontráis a la puerta del Séptimo Cielo. Ahora debéis entrar. Allí conoceréis todos mis secretos.

FIN