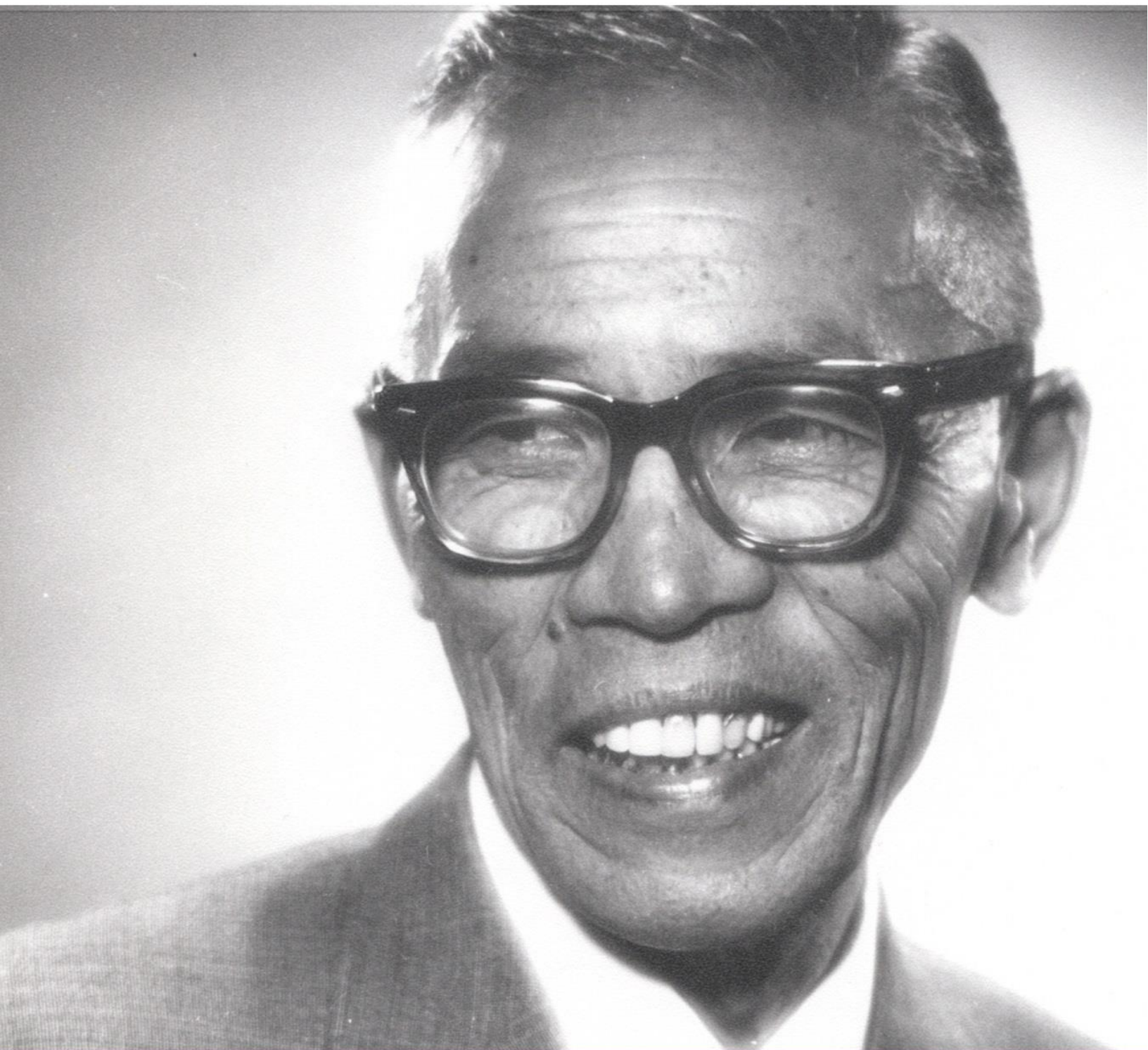


# Conferencia 1963



*Por Georges Ohsawa*

## Georges Ohsawa

Conferencias año 1963

Traducción: Mauricio Waroquiers

Transcripción digital: Martín Macedo

Julio, 2012

1 9 6 3

### 18 de julio de 1963 (noche)

A comienzos de primavera, aparecen sobre los árboles pequeños insectos cuyo número aumenta más y más; son los pulgones y todos femeninos poniendo huevos sin intermediación de machos (generación espontánea). En dos o tres semanas, los pulgones se vuelven adultos, ponen huevos que se transforman en insectos y que a su vez comienzan a poner hasta el otoño. A fines de otoño, los huevos hacen eclosión, y en ese momento, se constatan dos sexos, es extraño, se aparean y ponen huevos que atraviesan todo el invierno, mientras que los primeros no lo pueden, pero en primavera todos los huevos dan nuevamente hembras. Hay una transmutación de sexo.

La Biología no se lo explica. ¿Por qué?

Yin produce Yang. Yang produce Yin.

Si se ha comprendido bien este principio, es posible tener una hija o un varón.

El I-King (Confucio-transmutaciones) es la Filosofía de Extremo Oriente; (King=libro, canon) con todos los secretos de las transmutaciones.

El Sr. Kervran descubrió las transmutaciones biológicas. Todas nuestras células (7 trillones) tienen la posibilidad de transmutar cualquier cosa, sin que medien explosiones, y sin radioactividad.

Si tenemos molestias incurables, existe la posibilidad de ser felices y curar. “A más grande faz, mayor dorso”.

El otoño es una estación transitoria; el calor (yang) es reemplazado por el frío (yin). Al encontrarse con el frío, todas las células se contraen, disminuyendo la actividad y productividad. En invierno se enlerda la producción agrícola y la productividad; por lo tanto se reduce la producción alimentaria. Se aproxima el frío y la hambruna.

Ese frío y el hambre son los dos factores que nos yanguizan.

La oscuridad, las tinieblas, el frío son estados del todo yin. La poliomielitis, el reumatismo, las perforaciones estomacales, la hipertensión, la perforación pulmonar, son todas enfermedades yin. Nos podemos yanguizar fácilmente, basta con aprovechar dos factores: hambre y frío, o sea poco abrigo y hambre.

Yin y yang o yang y yin; es el Orden del Universo.

Cuanto más pensáis, más descubriréis secretos importantes que permitirán orientar vuestra salud y destino. Nos defendemos y cuidamos nuestro cuerpo sólo cuando debemos absorber todos los factores del Orden del Universo y aprovecharlos. Hay que cambiar esa perspectiva. Es fácil trocar la vejez en juventud.

Primer factor: temperatura del país.

Segundo factor: cantidad de productos alimentarios.

Tercer factor: calidad de los productos alimentarios.

Con estos tres factores es posible transmutar la salud, actividad mental, etc. Los vikingos eran muy yang, porque estaban solidificados por el frío. Comían pocos cereales.

19 de julio de 1963 (de mañana)

Como cada mañana, algunas buenas noticias. Madame Colette, la más yang, tuvo un bebé espléndidamente macrobiótico, con las orejas bien pegadas. La boca siempre debe ser pequeña, su largo ideal debe coincidir con la extensión horizontal de la nariz: primer signo de felicidad. Este bebé es una obra maestra: el más hermoso macrobiótico de Europa.

Un señor de Múnich estudió el Principio Unificador a la edad de 80 años, y goza de una gran juventud espiritual.

Una señora de 60 años y miope, pudo leer sin anteojos practicando Macrobiótica muy estrictamente y con seriedad.

**Todos podemos transmutar lo imposible en posible.**

### Definición del Principio Unificador

La primera respuesta remontándose a más de 2.000 años está pasada de moda: “conócete a ti mismo”.

Segunda respuesta: el arte de alimentarse para la salud.

Yo soy oriental y simple, por eso digo simplemente que el P. U. es la llave de la transmutación de todo, es la llave que todo lo cambia: desdicha en alegría, enfermedad en salud.

La filosofía occidental es demasiado complicada.

El Sr. Kervran escribió una carta en la cual nos aconseja experimentar individualmente con la transmutación biológica.

No olvidar la definición de la filosofía, debemos abandonar todos nuestros conocimientos y tener la mentalidad de un niño recién nacido y que grita cuando ve el mundo. Con la clave de la transmutación podemos aguantar la radioactividad y vivir en medio de la civilización. Los soviéticos han fabricado 31.000 bombas y los EEUU 20.000

Los que no son macrobióticos atraen las moscas, los mosquitos y las abejas, y serán picados.

Me curé en diez días de unas úlceras mortales. El Dr. Schweitzer nunca quiso averiguar cómo lo hice. No lo quería ver: es la séptima etapa de la enfermedad (arrogancia). Ahora lo empiezan a atacar como el principal enemigo de los negros.

He leído un interesante artículo acerca de las píldoras de vitaminas donde las desaconsejan, en especial la vitamina C. Por fin han percibido que son nocivas y peligrosas. Hay que suprimir las frutas y las píldoras de vitaminas hasta estar curado.

Después uno podrá comer cualquier cosa. Antes de comer fruta (por placer) hay que estar en buena salud.

### Las dos tendencias de la Ciencia

La ciencia occidental expande los conocimientos y los complica. La ciencia de Extremo Oriente sólo busca la verdad: la creación de la Vida, el Tao.

Consideremos el H<sub>2</sub>O con los lentes mágicos de yin y yang. H es yang y O es yin. El número atómico del H es 1, es un gas. El número atómico del O es 8, O es un gas. H<sub>2</sub>O es una combinación del más yang y el más yin. No podemos vivir sin H<sub>2</sub>O; lo más fundamental de nuestra vida. Nada puede vivir sin agua. Todo el secreto de la vida celular está incluso en la combinación de H<sub>2</sub>O que es yin; ¡es extraño, muy extraño!

La levadura fermenta, y se hincha: es una yinnización. Ninguna levadura actúa sin H<sub>2</sub>O. La vida empieza por el H<sub>2</sub>O. No debemos beber mucho, porque ya abusamos del agua. La prohíbo porque todos ustedes han bebido demasiado. El H<sub>2</sub>O vale más que el diamante, pero lo ignoramos y por eso somos castigados. El exceso de H<sub>2</sub>O arruina los riñones, impidiendo que filtren más agua, y que se purifique la sangre, entonces todos los órganos y células son nutridos por sangre impura; punto de partido de nuestras enfermedades. La abundancia de agua provoca el resfrío, el lumbago y la fatiga. El doctor Magoon, jefe del laboratorio de la Universidad de California, nos dice que todos los males del Hombre comienzan con un resfrío. Este médico se especializa en problemas respiratorios. Treinta millones en EEUU sufren de fiebre del heno: ¡qué ignorancia e incapacidad muestra la Medicina!

¿Por qué la vitamina C cura el resfrío?

Desde hace 5000 años, en Extremo Oriente, los médicos prohibían dar higos a las mujeres casadas, porque esa fruta provoca la esterilización y el aborto. Ya un médico francés lo había advertido, denunciando la vitamina C en los casos de aborto y esterilidad. La vitamina C y el vinagre son nocivos. Según el P.U. todos los ácidos los son. La vitamina C es destruida por el calor. En Alaska donde no se encuentra en la alimentación se la halla en cantidades en la sangre de los habitantes: allí comen cereales y carne. La vitamina C es llamada ácido ascórbico. La acidez provoca calambres. La vitamina C asociada a la Rutina es mucho más yin y su parte más rica está en la periferia. Si se le quita la cutícula al grano de arroz se le anula la vitamina C. Las frutas exóticas son ricas en vitamina C. El perejil la contiene en cantidad, así como el diente de león, el berro, el rábano negro, el té verde y el banchá.

Azúcar de miel: yin. Azúcar de cereales: yang.



En Japón ya no se puede comer pescado crudo porque lo tratan con penicilina. En una zona de Francia llamada Moissac, las frutas son tratadas 22 veces por año con dos tipos de insecticidas.

1- Clorados 2- Fosforados (los más yin)

Se pueden eliminar las grasas con alcalinos. DDT con base en cloro: muy yin. Dieldrin de origen alemán; Endrín; Aldrín (insecticidas fosforados) también Paration, Kalation.

20 de julio de 1963

¿Qué buenas noticias?

Hay un manantial a dos km de aquí.

¿Todavía hay azúcar en la orina de Jacques?

Ohsawa: Casi nada. La moral de Jacques es muy buena. En ocho días estará curado. En todo el mundo ningún médico puede curar una diabetes. Habéis oído hablar de la insulina utilizada desde hace unos 40 años. Pero 25 años después admitieron que era inútil y nociva. Pero como no tienen otra cosa la siguen usando. Como nuestro amigo se ha curado sin insulina, es más grande que los médicos que la inventaron hace 40 años. Hoy tuvimos un buen encuentro: llegó Madame Riviére esta mañana. Otra señora hizo muchos esfuerzos, escuchó y ha sido bien influenciada. Esta señora tiene los ojos dilatados y también muy distendidos los capilares, y esa es una mala señal. Falta elasticidad para que corra la sangre. Algunas personas tienen unos filamentos rojos sobre las mejillas; una palpable demostración de yin, típico debido a una mala madre. Tengo algunas buenas noticias: esta zona es rica en bardanas e hierba del asno, y también en dendelio.

Se pueden comer las hojas de bardana?

Ohsawa: Si, y también las raíces que son muy difíciles de extraer. Podemos comer estas plantas silvestres, cultivadas por Dios y gratuitas. De esa manera aprendemos cómo vivir gratuitamente como los pájaros que cantan todo el día. Otra noticia: ayer vi una a una vieja señora que no puede caminar, porque tiene paralizada toda la parte derecha del cuerpo. Debéis atenderla y cuidarla. Yo traté de extender su mano. Al cabo de unos minutos se contraían los dedos y se replegaban como un resorte. ¿Qué es esa fuerza? Yang, producida por yin; mucha dilatación de los músculos locales. Los músculos se dilatan, en vez de contraerse. Enfermedad por exceso de yin. Muy

fácil de curar. Mucho más fácil que la diabetes. Pero si esa señora no conoce la Macrobiótica, quedará así toda su vida y pronto se paralizará el otro lado. El hermano de nuestro gran amigo Henaff se irá dentro de un rato. ¿Cuáles son los grandes peligros que correrá? ¿Cuáles son los consejos más preciosos que podéis darle como recuerdo de nuestro camping?

- No beber.
- Ohsawa: el no bebe mucho; un litro de agua por día. ¿Puede Ud. darle otro gran consejo?
- Nada de azúcar.
- Ohsawa: Muy buen consejo. No hay que comer cosas que contengan azúcar comercial. No le gusta mucho la carne. Nada de naranjas.
- Ayunar.
- Ohsawa: eso es difícil.
- Hacer ejercicio. Una vida dinámica.
- Henaff: No puedo. A mi más profundo pesar, llevo una vida sedentaria.
- Ohsawa: Todo lo que podemos aconsejarle es suprimir toda azúcar comercial. Tiene demasiada agua, aunque la puede descargar fácilmente. ¿Monta Ud. a caballo?
- Henaff: No, me transporto en auto.
- Ohsawa: Debe perder por lo menos 50 kg, o por lo menos 30. Hasta la Sra. Legaye me prometió perder 15 kg. Estoy muy contento por su visita, su hermano se alegrará mucho. Le escribiré una carta. Muchas gracias.

Bueno, les formularé unas preguntas. Gracias a Madame Rivière descubrí dos o tres grandes errores en mis libros: “La Era Atómica” y “La Filosofía de la Medicina”. ¿Ustedes no los descubrieron? Cometí una falta grave porque clasifiqué todas las enfermedades en siete categorías. Hay enfermedades mentales clasificadas en la 3° categoría; o sea curadas en diez días y otras en la séptima, pertenecen a la 7° etapa. ¿Por qué? ¿Es contradictorio? Todas las enfermedades de la 3° etapa se curan en diez días. Las demás enfermedades exigen un poco más de tiempo: tres meses como máximo. Pero la 7° es extremadamente difícil de curar, por ejemplo la arrogancia: ésta necesita 30 años, 40 años, y a veces 50 años. ¿Por qué dos clasificaciones distintas? Estudien y contesten.

Les muestro una foto. ¿Qué ven ustedes? La nariz es gruesa, los ojos están sanpaku. Los labios son gruesos. La boca es más larga que la parte horizontal de

la nariz, dos veces más larga y la nariz un poco desviada. Todo esto con una sonrisa de Año Nuevo. Le llegará una gran desgracia en uno o dos años. La abuela del niño de la foto es muy yang, trabajó duramente toda su vida y hacia su fin tomó muchas cosas muy yin. Se ocupa de su nieto que se ha vuelto sanpaku. A esa edad firmó un contrato de infelicidad.

En este artículo sobre el polvo de algas, poción de juventud, dicen que las algas posibilitan la regeneración de los tejidos. ¿Entonces las tomarán? ¡Lo recomiendan tanto! Denme vuestra impresión sobre este artículo.

- Falta la cantidad y la preparación
- Ohsawa: Sí, cómo comerlo y cuándo.
- Sólo dan el punto de vista químico, médico y científico.
- Ohsawa: Eso no tiene importancia alguna con relación a la vida, la belleza, salud, etc. Es comercial. Para mí lo ignora todo. Hay por lo menos un centenar de especies de algas y entre éstas algunas extremadamente yin: 10 metros de largo; y otras muy yang. Miden unos pocos centímetros. Por ejemplo la isigue, que es muy yang, y mide algunos centímetros y hay otras de 10 metros que son más caras. Las primeras son más baratas porque no se comercializan.
- Podéis comer todo el año una cucharada de isigue por día preparada con tamari, como lo hacen los japoneses, la práctica rejuvenece, hacer crecer el cabello y lo oscurece.

En aquel artículo citaban una treintena de elementos químicos donde yin y yang están todos mezclados. Sobre todo citan el yodo, cuyo valor es muy apreciado ¿Qué es el yodo? Una gota de yodo en una solución de almidón la transforma en color violeta. Si se calienta, desaparece el violeta: ante yang, desaparece yin. Según estos profesores (del artículo) el yodo es muy precioso, ¿pero de dónde viene?

- Del mar.
- Ohsawa: eso es lo que creemos. Según el libro de Kervran, que espero hayáis leído, dice que la Ciencia y la Bioquímica afirman que el yodo de las algas viene del mar, pero no es así. Esa es la revolución causada por el Sr Kervran.

Un alga muy ordinaria (laminaria) cae sobre una roca en la profundidad del mar, y allí se instala, echa su raíz y crece sobre un granito que contiene estaño (Sn). El alga chupa esas rocas como si se trata de una leche materna. En dichas rocas hay



otro elemento más; el litio (Li). Con el estaño y el litio, el alga produce yodo, es una transmutación biológica. El peso atómico del yodo es aproximadamente comparable a la combinación del Li y el Sn (Li: 7, Sn: 8).

De esa manera el yodo es producto de esa fábrica y se distribuye por doquier. Lo hay en las extremidades del alga, pero su raíz es el lugar más rico en yodo. Por eso, si queremos yodo, usamos la raíz del alga. Las algas crecen en primavera y mueren en invierno. Las hojas se desprenden y circulan por el mar ofreciendo su contenido del yodo y así tiene el mar su yodo, aunque no fue el mar quien lo produjo. La raíz del alga selecciona siete isótopos de litio. El isótopo de Li contenido por el yodo es mucho más pesado que el litio ordinario.

Esa es la transmutación. ¡Es increíble! ¿Cómo puede una planta distinguir el estaño y seleccionar una roca granítica que contiene unas pocas grietas?

Si cuando se es yin, se bebe mucho; hay un peligro porque con el yang del sol, el líquido se combina y explota. Para curar para siempre es simple: no beber y no tomar algo demasiado yin. Hay que estudiarlo todos los días en la vida práctica.

El shio-ban: 10% de tamari en té de tres años (bancha). Es delicioso y efectivo cuando uno siente cansancio.

Este es un recorte de un periódico: se ve una vieja mujer muy yang con su nieto, muy yin. Yang produce yin: ese es el mecanismo de esa producción opuesta. El que no conoce yin/yang, sólo ve una vieja señora y su nieto. Pero con los lentes yin/yang, podemos percibir el germen de la desgracia, y quien siembra la desgracia es la abuela. La infelicidad de los niños siempre proviene de la madre o abuela, esta enfermedad debe curarse antes que germine.

Lo acostumbrado es muy importante. Ahora estáis acostumbrados a comer el N°7 y sin embargo los franceses son los más grandes golosos (gourmets) de todo el mundo. Entonces os admiro por haber abandonado vuestra antigua forma de comer.

Desde hoy empezamos a estudiar los más grandes problemas: el arte de transmutar, de cambiar alguna cosa en cualquier otra: la mayor infelicidad en dicha, o a la inversa. Es un arte muy importante. Todos lo experimentan personalmente muy a menudo. Leísteis mis libros ¿Entonces qué recordáis? ¿Mis seis condiciones para la salud?

Respuesta: varios en el auditorio-ininteligible

Ohsawa: La gente que no tiene paciencia y buen humor, y que se enoja a menudo está enferma. Una nueva condición de la salud: la 7°; la Justicia Absoluta. Lo explicaré más tarde. ¿Cuáles son los cinco principios del Orden del Universo? Ofrecedme algunos ejemplos del primer principio: “Todo lo que comienza tiene fin”, porque el comienzo y el fin están en las antípodas: la felicidad desemboca en la infelicidad, la tristeza en alegría, el amor en odio. Ofrecedme algunos ejemplos del 2° principio:

Respuesta: - día y noche; calor y frío; la luz y tinieblas.

Ohsawa: - Por favor, hay que ofrecer algunos ejemplos concretos de nuestra vida cotidiana. Vuestros ejemplos son demasiado abstractos. Hay que ofrecer ejemplos impactantes: Napoleón, por ejemplo, Gandhi, Hitler, Buda, Jesús. Lenin es muy buen ejemplo, porque revolucionó del todo la Justicia y tres años después tuvo una hemorragia cerebral. También Pasteur, gran inventor, gran químico. También terminó mal y los últimos años de su vida estuvo muy enfermo. Hemingway se mató. Era uno de los más grandes novelistas de EEUU. También se suicidó el más grande médico, el profesor Bridgman quien constató a los 79 años que sus investigaciones era inútiles, ya que la materia viene de la no-materia. En estos días podemos ver la película de Lawrence de Arabia: un buen ejemplo de exceso de yang que terminó mal por exceso de yin. Conocéis su rostro, largo como el de un caballo: muy yin, y comió mucho yang, desayunando con carne, etc. Y se volvió muy yang.

Fernandel también es muy yin y debe soportar mucho yang.

Y ahora, veamos el mecanismo. ¿Por qué ese cambio? Yin se convierte en yang, y yang en yin. Por ejemplo en los diarios de París, publican una o dos veces por semana: “un joven mató a su amiga” ( o a la inversa) y se hace justicia diciendo “la amaba tanto”...es contradictorio. Pero todos los juicios que pertenecen a las seis primeras etapas son contradictorios. ¿Recordáis las seis etapas?...Hay que llegar a la séptima. ¿En qué etapa estáis? A la mañana estáis cerca de la séptima, pero a la tarde nuevamente en la primera. “Arriba y abajo”, es muy peligroso. ¿Cómo atravesar las 6 etapas? Es muy difícil No lo enseñan en la escuela comunal. Se aprende en la práctica... caminando encontramos la bardana, la hierba del asno. Hay que encontrar siempre algo nuevo con los anteojos yin/ yang. Y continuando así atravesamos las etapas del juicio bajo. Vean esta foto de una anciana con los dientes separados ¿por qué los tiene así?

Respuesta: -Demasiado yin.

Ohsawa: -Eso ocurrió a la edad de 7 a 10 años. Al comienzo los dientes estaban plantados regularmente. Pero luego su madre y su abuela le dieron muchos caramelos. Las encías son mucho más blandas que los dientes, de modo que se hinchan...pero como no se hinchan los dientes, se producen las separaciones. Toda la gente que tiene separados los dientes pierde muy temprano a sus padres: muere o la desahucian.

Atended a los enfermos. Todos vimos a ese diabético que ha mejorado mucho...observad. Para nosotros es muy necesario. También en la Ciencia respetan la observación, aunque los científicos no tienen el tercer ojo y no ven yin y yang. Si deseáis poseer el 3 ° ojo, será necesario distinguir los elementos en dos partes antagónicas y saberlos clasificar.

Pregunta:-En la base de todo eso (ciencia, etc.) buscan la rentabilidad.

Ohsawa:-Pero no conocen la transmutación. Se pueden cambiar unos elementos en otros, y al revés. Modificamos según las necesidades de nuestra existencia. Y con mayor razón pueden crearse los cuerpos orgánicos como las vitaminas, grasas, proteínas, etc. Bueno, esto es todo por esta mañana. Estoy muy contento porque habéis asimilado las siete etapas del juicio, las siete etapas de la enfermedad, los cinco principios del Orden del Universo. Eso está muy bien...andamos todos en la misma dirección y desde mañana, marchamos. ¿Algunas preguntas más?

Pregunta:-¿Qué representa el tabaco?

Ohsawa: - Usted debe contestar. En dónde crece el tabaco?...donde hay calor, entonces es muy yin y crece muy rápido, las hojas son muy grandes, al contrario del perejil y el berro...pequeños, yang. Pero no se comen las hojas del tabaco. Las secan y deshidratan completamente y luego se tuestan. La combustión produce el calor, es yang. El humo del cigarrillo sube, es yin violeta, pero por suerte uno no fuma por donde quema; el Humo es amarillo, yang; la nicotina es un muy buen remedio contra el cáncer. Todo lo demás es propaganda comercial. En Estados Unidos he declarado durante una conferencia, que si viniera a buscarme un director de una de las 20 tabacaleras, para que explique por qué el humo del cigarrillo es bueno para los cancerosos, escribiría un libro en seis meses con todas las estadísticas, si me pagaran un millón de dólares. Al despedirme, me vino a ver un señor que me dijo: “si lo que dijo Ud. es serio, le doy enseguida 50000 dólares y el resto después” Pero le contesté que no tenía tiempo.

Respuesta: - Es muy molesto para cualquiera respirar el humo.

Ohsawa: - Le molesta el humo porque Ud. es muy yin. Si hay cualquier dificultad en el mundo, por más ínfima que sea, y que le cause un sentimiento desagradable, es porque Ud. es desagradable pero no sabe que puede transmutar, transformar cualquier humo en un buen perfume. Si pudiera ver un cuarto oscuro y calmo podría colocar un bol y ver que el humo cae dentro del agua. En pequeña cantidad el humo es un buen remedio, pero la cantidad mata la calidad. Por ejemplo, no podríamos vivir sin agua, pero tomada en gran cantidad nos hincharíamos. La Sra. L. no sólo tiene mucha agua, sino también gases. Cada una de sus células está hinchada. La membrana celular es semipermeable. Puede decidir si elimina o importa. Entonces no podemos operar mecánicamente, es difícil. Mejor para ella. ¿Algunas preguntas?

¿Cuál es el origen del escorbuto?

Ohsawa: las proteínas animales. Si uno come cereales integrales, nunca tendrá escorbuto. La explicación científica es muy complicada, pero en la práctica lo comprenderemos mejor.

¿El mecanismo de los ojos sanpaku?

Ohsawa: es simple, la córnea se dilata debido a mucho yin. ¡Ah, este es el señor C., astrónomo! Pasó casi 30 años en Indochina y en África. Se tropicalizó, tomó mucho yin y desembocó en un hospital en Suiza.

Señor C.: fui vegetariano durante doce años. Tenía los dos pulmones afectados y estaba tuberculoso y moribundo. Fui a ver al Sr. Ohsawa.

Ohsawa: un día se escapó del hospital, tomó un avión y llegó a Paris. Lima estaba extrañada por su tamaño, delgado y loco.

Señor C.: la sal enloquece.

Ohsawa: y el exceso de agua.

Señor C.: los náufragos sobre una balsa toman agua demás y se vuelven locos.

Ohsawa: siempre la cantidad mata la calidad. Ahora C. ya está bien calmado.

-Una buena noticia, mi coche cayó en una zanja, pero estoy vivo-

Ohsawa: hace tres semanas, el Doctor Martin tuvo un accidente del cual se salvó, aunque el coche quedó destruido.

Ese es el mejor ejemplo de transmutación de yin en yang. Nuestra filosofía es esa transmutación, y no es sólo el conocimiento, sino la práctica de yin y yang. Saber cómo transformar yin en yang, las desgracias en felicidad, la tristeza en alegría.

21 de julio de 1963

¿Qué buenas noticias hay?

-Una señora paralizada con el brazo rígido- . Ahora lo pudo colocar a lo largo del cuerpo, come un poco de arroz y casi no bebe. Le hicieron una compresa de jengibre sobre el brazo, los riñones y sobre la parte del cerebro opuesta a su lado paralizado.

Ohsawa: hay que darle Ranshio (huevo crudo con salsa de soja) esta noche. Será mejor. Para la dama, esta mejora es la más grande alegría, para Uds. es nada. “A más grande faz, mayor dorso; a mayor tristeza, mayor alegría”. Hay que encontrar la libertad en la imposibilidad, pero vosotros buscáis la libertad en la libertad: es imposible, eso no existe. ¿Lo habéis comprendido? Con vuestros enfermos, es siempre lo mismo. No hay más que cambiar el punto de vista. Miramos el mundo con nuestros ojos, pero hay que abrir el tercer ojo. Cerrad vuestros ojos y entonces la hermosura o la fealdad no existen. Pero como siempre tenemos dos ojos abiertos, siempre vemos la belleza, la fealdad, la tristeza, etc. Ese el comienzo, el origen de todos los males. Para ser desprendido hay que cerrar los ojos.

He clasificado las enfermedades mentales en 2 categorías. Os ruego corregir.

Los siguientes problemas han sido propuestos por el señor Henaff.

1. Hay dos proverbios que dicen: a) “Los pájaros de una misma pluma se juntan” y b) “Dios los cría y ellos se juntan”. ¿Qué explicación yin/yang puede darse a estos dos? Según nuestra filosofía es contradictorio, ya que yin atrae yang y yang rechaza yang.
2. ¿Por qué dos personas con naturalezas totalmente distintas y que al principio discrepan en todo, terminan siendo grandes amigos íntimos? Por favor dadme una explicación por la ley yin/yang.

3. ¿Por qué dos personas de naturaleza totalmente opuesta, y una vez iniciada su unión con mucho afecto y formando una buena asociación religiosa, familiar, social, etc., terminan siendo enemigos?
4. ¿Por qué encontramos a menudo animales de una misma especie (vacas, ovejas, etc.) en rebaño?
5. ¿Por qué encontramos en general mohos y fermentaciones sobre dulces y no sobre preparaciones saladas?
6. ¿Por qué razón encontramos bacilos de Koch en ciertas personas atacadas por la tuberculosis, que por consiguiente tienen un muy gran exceso de yin?

Ahora estudiaremos la física y química de Occidente. Según la física, hay 3 formas físicas de existencia sobre a Tierra: sólida, líquida y gaseosa, y éstas son intercambiables.

Lo sólido se derrite ante el calor con una temperatura un poco elevada y se gasifica si la temperatura es muy elevada. Lo sólido es yang, el gas es más yin.

En el interior de la materia hay moléculas, átomos vivientes que se mueven. Los más activos son los gases. En los sólidos hay condensación, compactidad; las moléculas en el interior son mucho más inertes, por lo tanto son más yin en el interior, mientras que en los gases es más yang el interior. Entonces depende de nuestro punto de vista: exterior, lo sólido es yang y lo gaseoso es yin.

Los líquidos son una buena combinación de todo: son mucho más libres, pueden adaptarse a cualquier medio ambiente, se escurren en cualquier pequeño orificio, y hasta penetran en las piedras. ¿Por qué ese estado es el más libre? ¿Por lo tanto qué significado tiene esta forma?

-Equilibrio-

-Adaptabilidad-

Ohsawa: Cualquier posibilidad, transmutación. Es la mayor transmutación. ¿Cuál es la razón? Es libre, puede circular libremente y penetrar en cualquier cosa: fecundidad. Por ejemplo el H<sub>2</sub>O: muy yang +muy yin: las dos extremidades se combinan , y el agua es libre, llena cualquier cosa, se encuentra en cualquier lado y eso producirá el elemento más precioso en nuestro mundo: la Vida, que depende del agua. Sin agua no hay vida. Por eso bebéis y sois atraídos por el agua. O sea que el agua es nuestra madre. Es la leche de nuestra madre naturaleza. Por eso todos debemos respetar cada gota de agua que cae aquí. Y que la gente no aprecia suficientemente, sin embargo



el agua es nuestro origen. Un pequeño agregado de Na y Cl al agua y es el mar: nuestra madre. En japonés también el mar se denomina Umi: nuestra madre. Un poco de yin y yang combinados y de allí comienza la vida vegetal y animal, la vida biológica. Es muy interesante. Un solo metal es líquido: el mercurio, que puede ser transmutado en oro. Su número atómica es 80, mientras que el del oro es 79, muy cerca y muy yang. Aunque es pesado el mercurio, como el agua se evapora. Si en una lámpara se usa gas de mercurio, emite una luz azulada y violácea. Algunas gotas de Hg en un tubo fino y tenemos un barómetro, muy sensible a la temperatura y que sube con el calor. Es sumamente expansivo y muy yin. El gas de Hg puede matar cualquier cosa. Y eso porque es muy yin y nocivo. Muchos trabajadores al aspirar los gases de Hg mueren muy jóvenes. El hermano del Sr. Henaff trabajó en una fábrica donde se utilizaba el Hg, y aunque es robusto está muy afectado. Desde Lavoisier han analizado la materia en su naturaleza y se ha comprendido esa relación entre esos dos metales, tratando de transmutar el mercurio en oro. A veces lo consiguieron. Por ejemplo: Lawrence, inventor del ciclotrón, consiguió en California transmutar el Hg en oro, pero a un alto costo: mil veces más que el valor del oro. Pero algo aún más asombroso: Lao Tsé, nuestro primer campeón del Principio Unificador (2.500 años antes de Cristo) y anterior a Confucio, sabía cómo transmutar Hg en oro, sin conocimientos de química, bioquímica y física moderna. También podían hacerlo los árabes prehistóricos. Ese es uno de los valores del tercer ojo, que poseéis, pero que hasta ahora habéis despreciado. Todos los discípulos de Lao-Tsé se llamaban taoístas. El Tao es el Principio Unificador, que hay que aprender en cuatro escuelas.

La primera: Mu-Y, es la estrategia; vencer sin luchar, convencer sin hablar, conocer sin viajar. Aprendiendo el Principio Unificador, podréis lograr esa última condición, porque no habrá más que cerrar los dos ojos y ver todo con el tercer ojo, que nos permite ver todo el universo sin salir del cuarto.

La segunda: La Macrobiótica, comer poco y fortalecerse, ésta ya es una aplicación de la primera ley. Comprar sin dinero. En el universo de Lao-Tsé, la Macrobiótica es un poco más complicada. Durante los primeros diez años, es el número 7. Al Principio se agrega un poco de sal, luego se la disminuye gradualmente hasta no comer otra cosa que cereales.

La tercera: Inventar, formular el secreto de los secretos en algunas palabras. Cómo expresar el mayor secreto en 17 o 31 sílabas.

En estos días, nuestra filosofía se ha propagado con frases similares como las expreso desde hace cincuenta años. Atravesé las tres primeras etapas: vencer sin luchar, viajando por todo el mundo sin dinero, sin ayuda y solo la mayor parte del tiempo. Más de veinte veces condenado, como lo fue Galileo, y condenado a muerte, como Giordano Bruno. ¡Y cuántos accidentes tuve! ¡Y cuántas veces invité enfermedades sobre mí mismo, llamadas “incurables”! De modo que en lo que se refiere a la primera etapa, ya estoy graduado, y con la Macrobiótica practicada desde hace cincuenta años, ya he llegado .Pero ahora es vuestro turno.

La he propagado durante 50 años, y luego la cuarta etapa. Una mañana desperté como estudiante de la cuarta facultad: alquimista. Se crea algo material partiendo de la no-materia. Por ejemplo: se crea una piedra a partir del aire, ¡qué cosa divertida!

Vencer a su enemigo sin luchar, sin tocar, todo es transmutación: nuestra filosofía es la de la transmutación que permite cambiar cualquier cosa en su opuesto, la desgracia en felicidad, placer, belleza, etc. Os ofrecí libremente esos secretos valiosos, y los habéis aceptado, para aplicar y transformar.

Con éstos os curáis, para luego experimentar recaídas y más tarde volver a remontar. Es la vida: subir y bajar, como una diversión. Para la gente ordinaria, una vez que cae se ha terminado. Pero cuando vosotros caéis, siempre estáis facultados para remontar...es divertido. ¡Qué coraje! Jugáis con vuestro cuerpo, sois valientes.

De modo que sin saberlo sois taoístas y practicáis el Zen. He traducido el Zen en términos simples, en un idioma universal y moderno.

No olvidar el estado líquido. Es el estado más precioso y presente en medio de todo tipo de existencia. No podéis vivir en el gas, allí no podríais vivir. No podríamos vivir en el gas. Nos volveríamos gaseosos y expandidos.

Expandiríais, volviéndoos gaseosos. Solidificados en la piedra es imposible vivir, seríais como la bella durmiente.

Aprenderéis la importancia del verdadero significado de estado líquido. Allí se encuentran todos los secretos de la vida: por ejemplo, las proteínas, primera materia del cuerpo, la albúmina (como el blanco del ojo), son primordiales para nuestra existencia y todas contienen agua; y todas las vitaminas, enzimas y levaduras son de origen proteico.

Todos los catalizadores biológicos son proteínas, sin las cuales no se puede vivir. El arroz comienza a digerirse en la boca, por la saliva, que contiene una proteína especial, algo alcalino que descompone los almidones, y el jugo gástrico es descompuesto por otra enzima especial y esto se descompone en los intestinos para siempre transformarse en proteínas, para nutrirnos. Sin jugo gástrico, de nada sirve comer. Es la muerte.

Significado especial del estado líquido. Su importancia.

En comparación con el estado sólido, el líquido es más bien yin, pero fortalece: es contradictorio. Por ejemplo, el gas es dilatador, expande, es yin, pero la fuerza que ha creado esta actividad es yang. La distancia produce la fuerza. La distancia es yin: es el espacio. Hoy en día el mayor temor de toda la Humanidad es la bomba de hidrógeno: la mayor fuerza yin: explosión.

Debéis modificar vuestros conceptos ordinarios. Bien pronto podréis, en ese sentido, considerar tanto el mal como el bien. Si lo habéis comprendido, aceptaréis la infelicidad que hoy detestáis, ya que os será posible transformarla en la mayor alegría: más grande la faz, mayor el dorso. Buscando, paso a paso, todas las mayores dificultades en este mundo y en la vida cotidiana, llegaréis. Ese es el valor de nuestra filosofía transmutadora. Si hoy consideramos a Françoise Sagan, la más joven novelista, nos parece muy feliz, pero observada con las lentes yin/yang es muy desgraciada. ¿Por qué razón no es feliz? Según sus rasgos faciales es muy yin. “A más grande faz, mayor dorso.”

21 de julio de 1963, noche

El Sr. Baudry-miocarditis. Corazón dilatado, sangre negra en el hígado, por un impedimento en la circulación. La sangre que retorna de los pulmones debe ser despedida directamente por el corazón hacia todo el cuerpo, pero si el corazón está dilatado, no puede trabajar, produciendo su propia disfunción

y la de los pulmones. Se dificulta la reparación. Inundación, no circula el agua. Todo eso es muy yin Para atender esa condición no hay que provocar una reacción brutal dando mucha sal (yang) porque podría producir la muerte, sobre todo si se continúa tomando yin (agua y azúcar). Hay que suprimir la ingestión de yin, y todos los medicamentos son yin, salvo la digitalina que es yang, que debe suprimirse de a poco. La adrenalina viene de las suprarrenales, de la parte central. La adrenalina es yang y contractante.

### La diabetes

El azúcar aumenta en la sangre (tasa normal un gramo por litro). Si el organismo funciona mal, una sustancia secretada por el páncreas condensa el azúcar, lo transforma, por ejemplo, en glucógeno. Unas pequeñas moléculas de glucógeno se centran en una molécula gruesa que se ubica alrededor de los músculos e hígado. Esta condensación del azúcar ocurre gracias a la insulina (yang). El páncreas secreta también una sustancia yin, el glucagón, antagónico y complementario de la insulina. Si hay mala secreción de insulina, el azúcar no se procesa en glucógeno: las células se hinchan. Se produce necrosis a nivel de los pies, o se reduce la visión o surgen hemorragias retinianas. **Todo eso es yin.** Si se toma mucha azúcar, el páncreas está obligado a trabajar de más para tratar de producir glucógeno, de modo que, al principio de la enfermedad, se encuentra mucha insulina (lo que es yang, hiperinsulinismo), pero luego hay un agotamiento (diabetes). El trabajo intenso normal provoca el hiperinsulinismo seguido de un hipo insulinismo.

Si el páncreas produce normalmente los dos, la persona no puede tomar ni un poco de azúcar, porque el azúcar excita el páncreas y produce yang (insulina) entonces el azúcar es condensada y conservada para ser utilizada en caso de urgencia. Pero si la persona continúa tomando azúcar todos los días, se vuelve demasiado yin y se agota la insulina. Para verificar su estado, la persona puede apretarse el dedo en una puerta. Si aprieta y le duele pasa en unos minutos. Pero si está yinizada, el dolor continúa. **Nuestra estrategia debe ser cotidiana, de otra forma uno puede accidentarse o ser muerto.** El Hg es un metal pesado líquido (un veneno muy nocivo, mercurio). Cosa curiosa, todos los metales se combinan con el O. Este yin condensado se convierte en ozono azulado (el azul del cielo es ozono), pero el Hg no se combina con el O a temperatura normal. Si se calienta mucho a 10, o 20, o 100, o 300° solo entonces comienza a combinarse el Hg con el O. Normalmente, todos los

metales oxigenados se separan con el calor, pero en ese caso vemos que se combinan. Solo a 600° comienza a separarse habitualmente porque el Hg se hace a esta tasa (siempre el calor yang). Pero se producen dos fenómenos antagónicos ¿Por qué? El Hg (yin) rechaza el O (yin) y el calor (yang) los une, pero luego el exceso de calor dilata, arrancando el O que se va: la cantidad cambia la calidad.

22 de julio de 1963

El Sr. D. cuenta el caso de un padre de familia que al enfermarse, fue tratado con bismuto. Parecía curado, pero al mes le salieron por todos lados erupciones, tipo eczema. Luego ve un especialista de la piel, quien lo trata con inyecciones de cortisona y pomadas, también con cortisona. Su enfermedad se agrava, siente como quemazones y picazones. El Sr. D. le enseñó la macrobiótica y le aconsejó que tomara remedios homeopáticos, porque aún confiaba en los médicos. Este señor enfermo se curó con la macrobiótica.

Un señor sufrió durante 30 años por un eczema. Llega por casualidad a nuestro restaurante: se curó en una semana, además eliminó muchos cálculos. Ahora está totalmente rejuvenecido y, cosa curiosa, junto con una transmutación de la piel, se verifica una transmutación espiritual. En su oficina era agresivo y detestado por sus empleados y su esposa. Luego de dos, tres meses invitó a sus amigos a un restaurante y, públicamente, le pidió perdón a su mujer. La enfermedad de la piel debe curarse en tres o cuatro días, a lo más diez días. La piel es la parte más yin. Si está deteriorada rezuma demasiado yin. Por eso es inútil tratar la enfermedad exteriormente. Hace unos seis años conocí una farmacéutica joven y hermosa, pero con la piel cubierta de granos, como una leprosa. Había probado, sin resultado, con todo tipo de medicinas. Adoptó la macrobiótica y en tres a cuatro semanas estaba totalmente desconocida. Sus riñones habían estado arruinados por comer muchos dulcificantes, proteínas animales y bebidas. Todas las proteínas contienen mucha H<sub>2</sub>O y son muy yin, más que el almidón. Una buena noticia: el señor diabético comienza a tener una mejor percepción de la luz que con anterioridad. Todavía tiene mucha dilatación de los capilares, pero ha cambiado el color. Estoy muy feliz de presentar al Sr. Duchet, quien escribió “ Le Bilan de la Civilisation Technicienne” (Balance de la Civilización Tecnológica). Podéis

imaginar lo que contiene este libro. Es muy interesante. También escribió “Ante la angustia de Einstein”.

Veán esta fotografía de un periódico de un niño gordo y horrible, que muestran como hermoso. Por la apariencia, siempre podemos determinar su naturaleza y origen. Cualquiera obnubilado por el color y la forma de las cosas no alcanzará a conocer el origen y la naturaleza. En el caso de este niño, puede haber cinco factores que afectan su estado: 1. El agua; 2. Aire y gas; 3. proteínas animales y colesterol; 4. Azúcar y 5. Desarrollo muscular. Los cereales nunca dan una forma abotagada. ¿A qué se debe el aspecto inflado de este niño feo? El azúcar provoca la hinchazón de su labio inferior, también causada por exceso de agua y grasas; quizá también tome demasiada leche, bebidas y jugos de fruta.

Sin saber la causa de cualquier enfermedad, no se puede curar, Hay que saber distinguir. Ayer pasamos por el Montbrun a mil metros de altura. Allí en una iglesia solitaria, encontramos una señora de más de 80 años. Es bastante gorda y tiene un grueso vientre. Tiene unas verrugas colgantes. ¿Por qué no se esconden bajo la piel? Toda su vida fue muy activa y tiene las manos muy desarrolladas, le pregunté si vivía allí sola. Vive en un gran cuarto junto a una roca, el cuarto no tiene ventanas y es oscuro y frío. Sus hijos se han dispersado y pocas veces la visitan. Vive allí sola, muy desinteresada, luego de haber trabajado muchos años. Por eso tiene una estructura muy sólida. Sus excesos de proteínas afloran en los lugares más frágiles como el rostro. Sobre todo excesos de queso.

Ayer hablamos sobre el significado del estado líquido. ¿Lo habéis comprendido bien? Vivimos en ese mundo líquido. Sin líquido, la vida no es posible. Todo lo que es líquido es muy importante (hasta el mercurio es muy importante y eficaz) pero hay que racionarlo. Podemos transmutarlo en oro. El Hg y el oro son dos vecinos muy cercanos, por eso pueden transmutarse:

Au (oro) ----- Hg (mercurio)  
Sólido ----- Líquido

Sólido	Líquido	Gaseoso
Muerte	Vida	Muerte

La vida se encuentra entre esas dos extremidades; se trata de la esencia de nuestra vida, es nuestro mundo. Si sois solidificado es la muerte, si sois



gasificado, y evaporado, es la muerte. De modo que la vida se encuentra en la profundidad de la muerte. La libertad se encuentra en la profundidad de la esclavitud. La alegría se halla en todas las dificultades.

Sin dificultad no hay alegría. Pero si bebéis demasiado os yinnizáis, os aproximáis al estado gaseoso. Si os yanguizáis de más tomando sal o gomasio, os aproximáis al estado sólido. Pero la vida se encuentra en el medio de ambos estados. Significa yin y yang combinados. No podéis detestar yin ni yang, debéis abrazarlo todo. De modo que cuanto más queréis abrazar, tanto debéis importar. Si queréis beber mucho, debéis trabajar mucho. Si habéis conseguido importar yin infinito y yang infinito, entonces sois Dios. Hasta aquí es lo más importante, lo más fundamental. Todos entienden los tres estados: líquido, sólido y gaseoso, pero ninguno conoce sus profundas relaciones, tan importantes. En Occidente el mayor error de las investigaciones, llamadas científicas, es orientarse hacia lo sólido. Buscan la solidez, la base sólida para vivir. Finalmente encontraron un centenar de elementos que consideraron más fundamentales, basando el mundo sobre estos elementos supuestamente estables, incambiables, permanentes, etc. (H-O-N, argón gaseoso). Pero esta base fundamental tambaleó hacia el final del siglo XIX. De modo que todas las concepciones del mundo según Newton, Lavoisier, etc., fueron totalmente destruidas, y en este siglo XX la ciencia estableció una nueva concepción del mundo. Pero esta concepción se derribó y cayó, volviéndose a construir para también caer, dos, tres, cuatro veces. Y ahora ya no saben qué hacer. El centenar de elementos ya no cuenta. Ahora se conocen los protones, electrones, neutrones, fotones, neutrinos, etc. (hasta ahora unos 40) pero se desconoce su origen y se suscitan varios problemas insolubles: ¿Por qué varios protones yang de igual naturaleza, se combinan? ¿Por qué los parecidos se unen? Los científicos dicen: “hay una fuerza vinculante”. ¿Pero, qué es? Es un cambio de denominación, pero queda la interrogante, o sea que dos H se combinan para convertirse en una molécula, pero ¿Por qué dos átomos de igual naturaleza se combinan y plasman? ¿Por qué se casan el hombre y la mujer? ¿Por qué ese vínculo molecular, esa fuerza atómica, esa fuerza de las partículas? Si podéis contestar las preguntas del señor Henaff, se resuelven las siguientes: ¿cuál es la fuerza de atracción gravitatoria de la Tierra? ¿Cuál la fuerza eléctrica, magnética que atrae? Por ejemplo: si quisiéramos encerrar miles de átomos, protones o de electrones en una caja, sería imposible, pero con un imán muy grande, no hay más que rodear el protón de un campo magnético yang: como el protón es yang, yang

y yang, se oponen, entonces los protones no se evaden. ¡Es una caja invisible, estrafalaria!, ¿pero, porqué? Porque la gravitación, la fuerza que todo lo atrae es muy curiosa, pues disminuye inversamente a la distancia. Dicho de otro modo, si nos acercamos más y más al centro, esta fuerza gravitatoria aumenta infinitamente. ¿Qué se producirá? Una explosión. ¡Hay tantas fuerzas enigmáticas! Esa es la interrogante de mayor importancia y la más difícil de explicar vistos mis pobres medios de expresión. ¿Cuál es el origen de toda energía, de toda fuerza en el universo?

Repuesta: - Es la explosión infinita espiraloide.

Ohsawa: - Usted aprendió esa frase, pero no sabe cuál es esa fuerza, como tampoco qué es Dios. Debe Ud. comprender la expansión infinita y no sólo su denominación, sino su profundidad, su naturaleza. Es la causa de todo. Lo he explicado en “La Era Atómica”, pero simplemente, superficialmente, formalmente. Por eso no podría Usted comprender su verdadero significado.

Partimos de un pequeño elemento, un átomo de H, o un electrón, y desembocamos en materias que llamamos montaña, Tierra, Sol, Estrellas, Galaxias. Hay billones de galaxias en el Universo y billones de soles en la galaxias, en donde nuestro mundo, la Tierra, existe entre miles de otros cuerpos similares.

Según la ciencia occidental, todo consiste en materia. Pero, cosa curiosa, en el siglo XX nos hemos visto totalmente obligados a descartar ese materialismo. No hay más materia, solamente lo que denominan partículas y ondas (protones, fotones, etc.). Las suponemos, pero nunca las vimos, sólo vivimos en base a hipótesis científicas. ¿Pero, cuál es el origen de esas materias fundamentales? No conociendo el origen, ignoramos lo demás. Si no conocéis el origen de vuestras enfermedades, es imposible curarlas. La Ciencia es sintomática. Emplea 3 instrumentos (cantidad, peso, medida), para medir la materia. Pero en el mundo hay muchas otras cosas: mentalidad, amor, deseos, etc., que no pueden medirse con tres instrumentos.

Pregunta: ¿Pero qué es la materia?

Ohsawa: - No la hay. Ese es el gran enigma. Es por esa razón que el Profesor Bridgeman, el más grande especialista de la Física, el más grande antes de Einstein, se suicidó. Consagró toda su vida a la investigación científica, en especial la nuclear. Con una presión enorme llegó a fabricar un diamante.

Pero percibió que la Ciencia carecía de base, porque perdió su base fundamental, sólida. Además, en 1932, descubrieron la anti-materia. El protón es anti-electrón. El electrón es anti-protón. Si se combinan se convierten en neutrones, entonces queda una cantidad. Pero la materia no se combina con la anti-materia y en tal caso sólo quedaría la nada. Entonces todo es absurdo. Bridgeman se suicidó porque es absurdo continuar investigando la Ciencia hasta esa edad avanzada: es inútil, y dijo: “cometí la mayor necesidad en la historia”. Y se suicidó. ¡Qué mentalidad! ¡Qué grande fue su tristeza! Ese es el destino y la meta de las investigaciones científicas occidentales materialistas. Es divertido e interesante. La Medicina oficial es la aplicación de esas investigaciones. Por eso es natural que ninguna enfermedad tenga cura con esa Medicina. A finales del siglo XIX Edouard Carpentier dijo que la civilización, incluso la ciencia moderna, es una enfermedad que hay que curar. Pero esta enfermedad desemboca ahora en un final trágico: el símbolo de la muerte de la Ciencia, de la civilización tecnológica, como describió el Sr. Duchat. Para curar esa enfermedad, que es vuestro deber implementar, no debéis retornar a esa ciencia de la que os habéis librado y esta civilización magnífica y utilitaria. ¿Cómo? Esa es la cuestión fundamental. ¿Por qué yo, desinteresado desde el principio, nunca gané mucho dinero en mi vida? Lo tuve, pero lo gasté. ¿Por qué inicié esta alquimia, en este año, para fabricar oro y diamantes? Pues para mostrar la importancia, el poder de la ciencia oriental del Principio Unificador, antípoda de la ciencia occidental, y para que todos se desprendan de esa pobre materia que será, tarde o temprano, anulada por la anti-materia. Si consigo obtener oro en mi laboratorio con mi ingeniero químico Henaff, daré en primer lugar 10.000 veces un millón a la Sra. L. ya que, como un grano da 10.000 granos, debo devolver 10.000 veces más según nuestra ley fundamental. Hace seis años, me dio de golpe un millón. A medianoche Lima abrió el paquete y gritó. Nunca había visto tanto dinero junto. Y luego ya no puedo contar todo lo que dio. Es resto, os lo distribuiré. Pero esos átomos, esas moléculas de N<sub>2</sub>, H<sub>2</sub>, O, etc., y las piedras, los gases, cualquier cosa, toda esa materia, existe. Pero sólo gracias a la fuerza vincular que combina. Esa fuerza es misteriosa, ningún científico explica qué es lo que combina esos protones, neutrones.

¿Cuál es esa fuerza extraña a la Ciencia?

Respuesta: - El Principio Unificador.

Georges Ohsawa: - Dígalo en palabras simples para que todos lo comprendan. Si destruimos esa combinación, tenemos las bombas atómicas o de hidrógeno: es la separación, la brusca dilatación. Es satánico. Pero por causa de esa fuerza, al nivel atómico de las partículas y galaxias todo se plasma. ¿Cuál es esa fuerza? Decídlo en palabras simples.

Respuesta: - El amor.

Georges Ohsawa: - Allí está, el Amor. Es por qué cuando un joven elige a una chica hermosa la abraza muy fuerte para volverse Uno. Esa es la fuerza que abarca todo el Universo: el Amor. ¿Pero por qué después de unos años hay separación y, a veces, odio? Uno mata al otro, es la separación, la dilatación (yin). Yin es la muerte, y yang es el amor. Pero como es efímero el amor físico, sensorio, sentimental, intelectual, social e ideológico, sólo queda el Amor Supremo, Infinito. Aunque en la sociedad humana, siempre existe un poco el primero, uno se enamora, quiere ser “Uno”. Hoy es una introducción muy grosera, sumaria, divertida e infantil a este otro amor que estudiaremos más adelante con mucha mayor profundidad. ¿Algunas preguntas?

- ¿La fuerza magnética que vincula, mantiene los neutrones, protones, electrones es una superficie determinada, guardados en una masa sería, sin duda, un magnetismo universal que los hubiera creado y mantenido?
- Georges Ohsawa: - Muy bien. La fuerza magnética es la fuerza fundamental de todo, aunque convertida en varias ocasiones se complica. ¿Pero de dónde viene la energía eléctrica o terrestre, o la gravitación de la fuerza vincular?
- Respuesta: - De la electricidad, sólo hay magnetismo si hay electricidad. Si no hay campo magnético es porque no hay electricidad, ¿o es a la inversa?
- Georges Ohsawa: - Ese es un gran problema. En “La Era Atómica” está explicado. ¿Cómo se produce la fuerza llamada calor? En este mundo polarizado hay yin y yang. Hay tres combinaciones posibles:
  1. Yin y yang
  2. Yang y yang
  3. Yin y yin

¿Cuál es la más natural? ¿Cuál es la mayor fuente de calor? En 1 se produce en seguida. En 2 y 3 se rechazan, de forma que no se produce energía. Pero en realidad la hay. Por ejemplo, un gas como H y un gas como O son los dos yin desde el punto de vista forma, estado. Los dos son gases, se combinan bien y en apariencia se produce un gran calor. Aún si el H se combina con

otro átomo de H eso se produce en el Sol, o en un acelerador de partículas.  
¿Por qué?

- 1) Es más natural. 2) Es anormal, pero mucho más fuerte que 1. Pero 1 es creativo, y 2 y 3 destructivos. ¿Por qué esos dos iguales se han combinado? ¿De dónde viene esa fuerza yang y cuál es su naturaleza?

Lo continuaremos, pero no bebáis mucha agua. Si bebéis demasiado, como Josiane, no podréis estudiar. El mismo doctor Nahita no puede estudiar esta mañana, porque tomó cerveza ayer. Es un buen estudiante. Ha curado a muchos enfermos. Más de 600 casos. Pero esta mañana le cuesta contestar a una sola pregunta.

### 23 de julio de 1963

En caso de enfermedad, uno mismo debe dosificarse. Hay que esperar 7 años, 10 años para comprender del todo. El tercer año es difícil, se producen grandes cambios. Aun hasta luego de seis meses se constatan grandes modificaciones.

Veamos varios casos: el niño con miocarditis es víctima de una vacuna anti-polio, víctima de la medicina oficial. Ahora ya sabéis cómo tratar uno de estos casos. Para un médico es muy difícil, ninguno puede salvarlo. Se compara al caso de Philippe. Fue transportado muchas veces al hospital. Y allí quedó cuatro meses. Más tarde lo salvó la macrobiótica, pero es difícil. En ese caso no hay nada que dar, sino esperar a que se elimine el veneno. Solo dar crema de arroz o galletas de arroz y como bebida té de arroz tostado y de eso todo lo que quiera. Pero es cuidadoso, no toma mucho. Muchos niños tienen lo mismo después de una vacuna anti-polio, ¡pobres víctimas de la medicina oficial! ¿Cómo defenderse ante tales tratamientos? Al niño le dieron mucha cortisona y cortensil (este último diez veces más fuerte?). Nunca los deis, ¡es terrible!

La señora paralizada sufre desde hace diez meses. Su caso es grave. El Dr. B. dice que tomará largo tiempo. El Sr L. tiene muchos deseos de curarla. La enferma cuenta su historia, que es muy simple. “Gracias al Sr. Ohsawa evité que me operaran. La operación ginecológica se produciría en tres semanas. Se había reservado la fecha de la operación. Apliqué la experiencia macrobiótica con poco convencimiento Suprimí el azúcar y las bebidas, y comí un 90% de cereales. Oriné 2 o 3 veces por día, en vez de las 7 y 8 que

acostumbraba. En fin, después de tres semanas, mi fibroma se reabsorbió casi del todo.”

Georges Ohsawa: - Ese es un buen ejemplo. Se curó la enfermedad “incurable”. Una buena muestra. No lo olvidéis. Se trataba de una condición pre cancerosa.

- Pude curar a mi primo quien tenía psoriasis desde hacía dos años. Le escribí y ahora observa el régimen desde hace 4 meses.
- Georges Ohsawa. – Se curó por correspondencia. Según los médicos, la psoriasis es incurable. Vimos hace poco una señora suiza de 60 años sufriendo toda su vida por una psoriasis detrás de cabeza. Fue curada en diez días: ¡increíble! Sois todos especialistas en enfermedades incurables. Por favor Sr. Duchet, cuéntenos algunas novedades.
- Duchet.- Conocí a un niño de dos años sufriendo de asma. Le daban un tratamiento a base de efedrina. No le dimos carne, frutas, bebidas y azúcar. En vez se le dio arroz o crema de arroz. Desde hace 4 o 5 días la mamá observó que cuando toma efedrina, las crisis de asma son menos violentas, aunque mucho más frecuentes.
- G.Ohsawa.- Los médicos no saben curar el asma infantil. Conozco un doctor en Tokio muy célebre por sus curas de asma. Pero cosa curiosa, un paciente que tenía era asmático desde la infancia hasta los 17 años, y no podía curarlo. Vino a nuestro campamento y en una semana estaba curado. Ahora se recibió de médico. ¿Cuál es la causa de la psoriasis, esa enfermedad incurable en Europa?
- Respuesta: - ácido.
- Respuesta:- proteínas animales.
- G. Ohsawa:- Eso es. La psoriasis se concentra en las uñas, o en el codo, la planta de los pies o sobre otras partes del cuerpo. Forma verrugas, en las articulaciones, sobre el cuerpo (el primo de A. era muy carnívoro). Ahora habéis comprendido la causa, no sólo de la psoriasis, sino de todas las enfermedades. Por eso es necesario cambiar la alimentación. Es muy simple, muy económico.

¿Entonces el Sr. D.? ¿Ya habéis visitado su cabina con ruedas? Con ésta empezó la vuelta al mundo. El mismo la construyó y él mismo la transporta, sin motor. Es libre y tiene cocina y un catre para dormir. En cada pueblo se detiene y ofrece una conferencia. Si ve el cartel de un médico se detiene y allí pide algo: un pantalón usado u otra cosa. No cuenta los días que pasan. Es



como un caracol y se desplaza en su casa rodante cuyo peso es de 120 kilos. Otra buena noticia. Un señor empleado sufría del corazón, tenía asma y le sangraba la boca. Tenía formaciones de celulitis sobre el estómago. Todo eso desapareció en dos meses. Todavía nos queda un caso incurable: el niño con miocarditis. La Sra. B. está mucho más hermosa. Todos hemos visto a Madame Nicole: está muy cambiada, irreconocible. Según parece, realizó muchos esfuerzos. Eliminó todas las proteínas animales que tenía acumuladas. Había comido dos sardinas. Su hija de 18 meses (que aún mamaba) enfermó porque su madre comió sardinas. Todo depende de las madres, porque crean la Humanidad.

**Si habéis comprendido la Macrobiótica como Madame Nicole y Madame N., toda la Humanidad se volverá muy dichosa. No hay más que esperar.**

Ahora veamos un artículo aparecido en un diario alemán hace seis meses: “Lagartos y Escorpiones como medicamentos”. El régimen de Pekín refuerza la Medicina China tradicional. Allí dicen que la Medicina China se encuentra en libros remontándose a 2000 años y que cada generación traduce. Ahora los comunistas chinos han investigado esos libros y en los institutos de investigación de China, todos los médicos que estudiaron la medicina occidental en Europa y EEUU, debe volver a estudiar aquella antigua medicina. Dice el artículo que ciertamente la medicina china tradicional tiene buenas cosas, pero los comunistas dicen que es mejor y a los europeos les parece una arrogancia. Los comunistas chinos están convencidos de que la suya es superior y “puede decirse que en ciertos casos, tienen razón”. Uno de los libros dice que con esa medicina pueden curarse enfermedades tales como la parálisis, el cáncer, la sordera y otras que para la medicina occidental son incurables. De modo que los médicos chinos quieren confrontar la suya con la medicina occidental para establecer quién tiene razón.

Un artículo del periódico Stern, dice que sobre el final de su vida, los africanos atacan al Dr. Schweitzer, afirmando que entre todos los hospitales de África, el suyo es el más retrógrado. Que en el Hospital de Lambarené hay un solo baño y deben usar una regadera para bañarse los treinta médicos que hay allí. También dicen que eso no importaría si no tuviera recursos, pero recibe mucho dinero de Europa para su clínica, que está sucia. Además, que las aguas servidas del hospital son echadas al río Ogoué considerado como sagrado por los africanos. También le reprochan no haber educado a un solo

nativo. Entre su personal hay unos 40 blancos que después de cinco meses están obligados a irse porque están enfermos. El mismo Schweitzer sólo queda allí 4 o 5 meses y el resto del tiempo lo pasa en Alsacia. Así solamente puede soportar el clima, pero no los otros. La cocina y comidas son todas europeas, todo importado, incluso el maíz blanco. El médico opera en una casa de madera, que también sirve de morgue y donde no hay ventilación. El se la pasa leyendo la Biblia y lo demás no le importa. (En este punto el Sr. L. cuenta la relación entre el profesor Ohsawa y Schweitzer).

G.O.- Sin embargo tuve que pagarme el viaje sin ser recompensado. De modo que me mudé a una misión protestante. Todos los enfermos de Schweitzer salieron del hospital para seguirme. Por eso tuve que irme de África, porque a Schweitzer no le gustó. ¡Qué tristeza! Me fui a Lambarené gastando mucho dinero para poder atravesar el África ecuatorial. Mi esposa y yo fuimos los primeros japoneses que atravesaron el ecuador en línea recta, yendo de Este a oeste. Lo hicimos porque yo estimaba mucho al Dr. Schweitzer como el dios de la paz. Yo deseaba consagrar toda mi vida a la obra de Lambarené, pero por desgracia o quizá por suerte, me echaron de allí, y es por esa razón que estoy aquí con vosotros.

## Sanpaku

Veán este artículo sobre Kassem y su hermano Arem. Son revolucionarios y sanpaku los dos. El más sanpaku mató al otro. Aquí hay dos fotos de Marilyn Monroe: esta fue tomada al inicio de su carrera, sus ojos estaban casi normales, mejor que los de muchas chicas. Esta otra foto fue tomada hacia el fin de su vida. Allí está muy sanpaku.

Otro artículo interesante, donde hay una foto de la esposa de Gary Powers, quien fue condenado a perpetua en Rusia después del asunto U2. La mujer se volvió muy popular en Estados Unidos, y le hicieron muchas entrevistas. Pero se dedicó a la bebida. En dos años se transformó físicamente en su propia abuela. Cuando liberaron al marido, éste pidió el divorcio porque encontró a su mujer borracha. El era muy yang y antes de su aventura estaba un poco sanpaku. Pero eso desapareció en la prisión. Allí no podía tomar alcohol, vitamina C, frutas. Todas las píldoras de vitaminas provocan el sanpaku. Ahora podéis comprender la razón del sanpaku.

Hay otro artículo sobre un boxeador negro que murió después de boxear. Estaba muy sanpaku. Todos los que son desgraciados tienen los ojos sanpaku.

Hay otra foto de Natalie Wood, una celebridad de Hollywood como Marilyn Monroe. Está muy sanpaku. Pero todo esto son charlatanerías.

¿Recordáis ustedes las cuatro escuelas del Principio Unificador en las cuales el campeón principal era Lao-Tsé?

1. La filosofía yin/yang, teoría para obtener la felicidad eterna que consiste en la justicia absoluta y la libertad infinita (que según algunos de vosotros es algo absurdo). Vivir el Orden del Universo y estar plasmado en éste para formar parte del uno infinito y formar todos parte del Orden del Universo. Esa es la meta de estos estudios teóricos.
2. Ejercicio de la Macrobiótica, que otorga la salud absoluta al lograr las 6 o 7 condiciones de la salud.
3. “Un grano, diez mil granos”, o sea distribuir la alegría de esta comprensión del Orden del Universo a vuestro alrededor. Escuela práctica de orientadores para establecer las bases fundamentales de la paz mundial.
4. Transmutación. Transmutarlo todo: la humanidad, los animales, las piedras, los metales, algo muy entretenido.

¿A qué escuela deseáis pertenecer? ¿A la segunda? Es posible estudiar las cuatro simultáneamente.

Todos los grandes hombres, como Jesús, Buda, Robespierre y Lenin han trabajado para el Orden del Universo. Romain Rolland lo buscó hasta el fin de su vida. También Lenin, ese gran ruso que revolucionó a Rusia luego de atravesar muchas dificultades. Pero después de tres años fue víctima de una enfermedad incurable. Un día dijo: “detesto el cristianismo y lo desprecio, pero si ante mi apareciera Jesús , me convertiría en su primer discípulo”. Lenin comprendió muy bien que Jesús fue el único cristiano.

Tuvo 12 discípulos que predicaron el Orden del Universo y después sólo Pablo lo propagó por el mundo. Eso demuestra que una sola persona puede salvar a todo el mundo. Debe ser alguien que comprende y ejerce la Macrobiótica, el vivere Parvo, y el Orden del Universo.

En el Japón hay una forma de poesía llama Haiku, que consiste de no más de 17 sílabas y en la cual se expresa algo muy profundo. Hay tres haiku célebres, que todos conocen.

1. “Si ese pájaro no canta, me esforzaré por lo menos para que cante”.  
Fue escrito por un gran general, héroe de su época: Toritoma.

2. “Si no canta, esperaré hasta que cante”. Compuesto por Ye Seyasu, fundador del Shogunato (Damyō) que gobernó el Japón durante 300 años.
3. “Si no canta, lo mataré” (Taikoh)

Son tres actitudes fundamentales del Hombre. ¿A cuál pertenecéis? Danton, Marat, Robespierre pertenecen a la tercera. ¿Y vosotros? ¿A la segunda? ¿Esperáis? Pero el tiempo pasa. Entonces deberéis tomar la primera actitud. Ye Seyasu se mató a los 30 años, no conocía la Macrobiótica. Quería acaparar el mundo entero, pero no lo consiguió. Vosotros podéis decir: “si no cantas te haré cantar macrobióticamente, ya que no te alimentaré”. Sois estudiantes de esa Universidad de Lao-Tsé, y estudiáis las cuatro escuelas. Decid como Yoritoma, pero con una comprensión del Orden del Universo.

En este mundo hay dos tipos de gente: los dichosos y los desdichados. Si la dicha dura sólo algunos años, como la de Marilyn Monroe, es la mayor desdicha. Porque la dicha debe ser para siempre. Estáis todavía en la categoría de los desdichados. Queréis cambiar vuestra nacionalidad. Pasar de ésta a la felicidad. Estáis a mitad de camino. En tránsito. Pero, cosa curiosa, entre vosotros algunos desean tener la doble nacionalidad: feliz y desdichado, ¿por qué? A todos os gusta la historia de la Cenicienta, la niña desdichada que despierta siendo princesa. Pero no queréis empezar siendo desdichado. Buscar, acaparar, es difícil, pero abandonarlo todo es fácil. Es fácil caminar como un caracol. Me escucháis, practicáis por algunos meses, para luego abandonar. ¿Por qué? ¿Una vez conocida la Macrobiótica para qué guardar la doble nacionalidad?

Felicidad, es el país eterno del que comprende el colonialismo “desdicha”...pero insistís en ser colonizados, deseáis ser desdichados. ¿Por qué? El arma más poderosa de esa población infeliz es la ciencia y su técnica que fabrica todas las comodidades y los alimentos deliciosos. La Ciencia es muy útil para saborear todas las desgracias, muy útiles y necesarias. El mayor invento de esa ciencia es la bomba de hidrógeno, que no podéis evitar. Pero a mí todo el mundo me pertenece: los Estados Unidos, Kennedy. Entonces haré emigrar otra población a otro planeta.

Pero si os queréis quedar conmigo, sólo debéis profundizar vuestra comprensión del Orden del Universo y practicar la Macrobiótica, simple y

económica y mucho más barata que un curso por correspondencia. Hubo muchos grandes personajes en ese país llamado Ciencia; por ejemplo, el presidente del Banco de Inglaterra, Eastman, rey de la Kodak, Einstein, quien al final de su vida buscaba desesperadamente la verdad, y cómo unificar las energías; fuerza magnética, gravitación, etc. El es el mayor culpable, el más grande asesino, ya que recomendó la fabricación de la bomba nuclear. Bridgeman, más grande que Einstein, desesperado se suicidó porque veía el horizonte negro que se avecinaba, Newton, Pasteur, Claude Bernard, todos fallaron: “Enseñé durante 50 años la Física Nuclear, me equivoqué y, para pedirnos perdón, me suicidó” (Bridgeman). Hitler, Lenin, Marx, querían dirigir, dar una buena orientación para todo el mundo. Pero fallaron. El propio Hegel, el más grande filósofo alemán. Todos querían dejar ese país Desgracia, para entrar en la metrópolis Felicidad, pero han fallado. ¿Por qué? Algunos no quieren seguirme... ¿Por qué guardar una doble nacionalidad? ¿Por qué no queréis dejar ese país llamado infelicidad? (Aquí Ohsawa cuenta cuánto le dio el Sr. D. quien lo invitó varias veces a la India)

G.O. – Si estáis vacíos lo atraéis todo. Esa es la escuela de nuestra universidad: tener lo que queráis, pero con desprendimiento. El Sr. D es el hombre más libre en todo el mundo, mucho más que Kennedy. Como el Sr. Martin, podemos andar por las montañas en una casa rodante. ¿Fui un poco superficial? Mañana de mañana estudiaremos más profundamente, ya que la teoría es la base.

24 de julio de 1963

¿Qué buenas noticias hoy?

B. – La llegada del Sr. C. quien tiene artritis. Se decidió a venir muy rápidamente.

Georges Ohsawa: - esas son buenas orejas, las mejores entre ustedes. ¡Qué madre tuvo! ¡Creadora! El no vale nada. No hay que confundir la madre creadora y el creado. El no lo sabe y abusó de ese tesoro. Está castigado y muy gordo.

Esta mañana B. caminó 10 km con su mamá. Ella, muy naturalmente, se frotó las piernas con barro hallado en el arroyo. Hace 13 años tuvo meningitis. Había tomado mucho vino durante siete años. Su enfermedad mental dura desde hace 7 años,

estaba desequilibrada. Ahora está mucho mejor. Al principio era muy molesto, entraba llorando y quejándose. Está mejor, gracias ya su hijo y a su fidelidad.

L. – bajé tres kilos en 3 días. Sin beber.

G.O. – si usted pierde peso tan rápido, se debe a que tenía mucha agua. Mejor así, porque no pierde en los músculos o en los huesos. Muy simplemente, lo que eliminó es agua. Recordad, sois transmutadores. Podéis transmutar un hombre, un animal, los órganos. ... es muy importante. ¿En qué se convertirá L., en conejo o tortuga?

L. – a lo mejor soy una tortuga apoyada en la caparazón.

G.O. – entonces no hay nada que hacer.

Ayer mientras caminaba, se acercó una mujer contándome que pasó 18 años en Indochina. En su canasto vi muchos productos macrobióticos. Cambió gracias a la Sra. C. ¡Está muy agradecida por haberla encontrado!. Su esposo era gendarme en Indochina. Ahora está jubilado, tranquilo. Pero no conocía la filosofía de Extremo Oriente, aun cuando vivió 18 años en Indochina. ¡Ahora comprendéis cuán difícil es encontrar la Filosofía de Extremo Oriente! Ella la encontró aquí, en Francia.

L. – El Sr. Roland tiene una gran casa en Lyon. Allí el aire es muy bueno y muchos van allí para respirarlo. El Sr. R. ofrece su casa para la gente asmática.

G.O. – Si. A 50 km de Múnich hay una fuente muy famosa para curar el asma... pero tenemos una casa zen donde curaremos el asma sin tener que viajar. Cerca de Tours descubrimos una mansión con unos 20 aposentos y muy elegante, con un alquiler anual razonable. Allí todos podrán dedicarse a atender y a transmutar. Sólo os falta la práctica. Yo, ejercí durante 50 años, y descubrí el origen de todas las enfermedades: arrogancia, ignorancia, ingratitud.

Ayer expliqué algo muy importante. No sé si fui comprendido. Quizá no supe expresarme en mi francés fabricado en Japón. Hoy antes de iniciar mi charla, pregunto: ¿Qué es el calor, la fiebre, la temperatura? Por lo general pensamos que se produce por fricción, agitación molecular, combustión, combinación de dos elementos: C y O; yin y yang – una forma de oxigenación provoca el calor. Pero a veces yin+yang también produce calor (yin+yang siempre produce calor). (En ese momento entra en la sala la mamá con su niña con miocarditis).

G.O. - ¡Bravo! Está mejor. Denle un poco de té de arroz tostado. Le ayudará a eliminar, ya que sus riñones están bloqueados, muy afectados por la inyecciones



contra el polio. Los riñones se están normalizando. Las manos están mejor y también las arrugas, que desaparecerán en unos días más, gracias a la elasticidad recobrada de la piel, el rostro ya está formidable.

Yang +yang también produce calor. Hasta cuando dos personas muy yin disputan, desprenden calor. Antes de todo, para comprender qué es el calor hay que buscar como en la terapia con la cual curáis. Antes de todo debéis averiguar el origen del calor en todo el universo.

Respuesta. - La luz

G.O. – No del todo. La luz corre a una velocidad de 300.000 km por segundo, de modo que, por su expansión y alejamiento, la luz es muy yin. Es más bien un resultado producido por la colisión, la combustión y la combinación. La luz, en efecto, es producida por el calor. No hay que confundir causa y efecto.

Respuesta – La energía.

G.O. – Pero esa es otra gran interrogante como el calor. ¿Qué es la energía? Ni Einstein o Bridgeman la definieron. Con el Principio Unificador podéis contestar y conocéis de vez en cuando el calor: la mano fría y el corazón caliente. Si tenéis el calor de amar, entonces las manos estarán siempre frías. Hay dos tipos de manos frías: 1) contracción de los capilares que no permite la llegada de la sangre. La circulación es muy rápida, entonces las manos son pálidas y 2) proviene de una dilatación capilar, entonces la sangre corre más lentamente y las manos se enfrían: anemia. La sangre circula, pero su composición es inferior. No hay suficiente yang (hemoglobina), Na: es patológico. El primer caso es fisiológicamente normal. La patas, nariz y orejas de los animales son frías. Si la nariz está caliente se evaporará toda la humedad, y uno enferma. Por eso cualquier perro en buena salud tiene siempre la nariz húmeda. Cuando está frío el corazón, la vida no es interesante, porque el corazón no late con normalidad. Si no estáis muy alegres, es por causa del corazón. Sois más o menos cardíacos. Es notable, tampoco sabían Einstein, Bridgeman, y Newton qué era el calor, su origen y el de la energía. Es notable. Ahora ponderaréis esa cuestión como lo hizo la Sra. H. que curó ella misma su fibroma, con el resultado de que agradecido, su esposo quiere adoptar la Macrobiótica. La señora resultó ser mejor médico que los profesionales.

Debéis conocer el origen del calor, ya que sin calor no se puede vivir. Anoche, el Dr. B. explicó abundantemente el calor: algunos animales son homeotérmicos, el hombre también mantienen en su cuerpo un calor constante. Para curar, siempre hay

que tener en cuenta el origen del mal. Como en el caso de la niña con miocarditis. La Medicina oficial sólo quiere solucionar los síntomas. Para esta niña, hay que proteger los riñones, e imponer tres veces por día las manos sobre el área de los riñones durante 30 minutos, es fácil y gratuito. Y es automático, cuando tenemos algún dolor, todos ponemos las manos sobre el lugar. Pero esta comprensión intuitiva fue destruida por la denominada “instrucción científica” moderna. La medicina científica occidental. Napoleón tenía algún tipo de cáncer en el estómago. Siempre conservaba su mano sobre su estómago sufriente.

Respuesta: - Lo explica esa actitud legendaria.

Georges Ohsawa: - Pobre Napoleón. Conociendo la Macrobiótica, no hubiese muerto en Santa Helena. Napoleón bebía mucho, como también Lenin, quien revolucionó su país, Rusia.

Respuesta: - La niña con miocarditis no quiere beber.

Georges Ohsawa: - ¡Qué sabiduría! Sus labios están totalmente secos. Sus piernas se están aclarando. Hace algunos días estaban moradas e Hinchadas.

En Prefailles expliqué extensamente y en profundidad, la expansión infinita que experimenta el Universo, o más bien que constituye el Universo. Por su causa, todo se produce. La Tierra gira a 1000 km por hora y alrededor del sol a 100.000 km por hora. El sol no está inmóvil. Gira alrededor del centro de nuestra galaxia que se encuentra a nos 30 millones de años luz de distancia. Y gira con todos los planeta a la velocidad de un millón de km por hora. ¿Cómo es que no volamos? Una hoja vuela con un viento de 10 a 20 km por hora, ¡pero vosotros estáis fijos! Según Newton, es por causa de la gravitación. ¿Pero qué es la gravitación? Nunca lo explicó, porque no lo sabía, y tampoco Einstein y Bridgeman. De acuerdo con nuestra filosofía, lo que todo lo impele es la expansión infinita, y entonces todos los que estamos sobre la Tierra somos empujados de cada lado porque la expansión infinita lo empuja todo en todas direcciones. Ese es aproximadamente el resumen de nuestra explicación. Ese concepto de la expansión infinita, no era conocido en occidente, pero según el libro de Jacquet “La Terre s’en va”, allí insiste sobre la importancia del éter que fue negada luego del famoso experimento de Michelson. Sin embargo, Jacquet dice que existe, y se trata de alguna materia desconocida, invisible, que llena el universo entero, rigiendo todas las actividades y movimientos. No es estática. Esto es muy parecido al concepto de la expansión infinita.

¿Entonces cuál es la relación entre la expansión infinita y el concepto del éter que prevaleció mucho tiempo hasta que el experimento de Michelson lo refutó? Yo creo que retornará el concepto del éter.

Hablemos ahora de otra cosa. Mis charlas son siempre así; con ramificaciones. Es mi estrategia y al mismo tiempo signo de mi ignorancia ya que no soy profesional y para nada especialista. Por eso no puedo extremar las cosas. De modo que os invito a pensar y quizá os confundan todos esos cambios.

Ahora recordaréis lo leído en el primer libro del señor Kervran, a quien solicité lo escribiera: cuando se le da a un perro 15 g de N por día bajo forma de carne, el perro elimina 30 g de N. Cuando se le da 30 g debería eliminar 60 g, pero solo elimina 55 g. Cuando se le da 45 g de N bajo forma de carne, debería eliminar 90 g, pero solo elimina 67. Según estas comprobaciones cuanto más se da menos se elimina en proporción. Según el profesor Kervran, luego de repetir estos experimentos alimentarios, era así. En ese caso, todo lo que hoy enseña la medicina sobre las necesidades de proteína para vivir, son falsas, ya que cuanto más se da, menos se elimina en proporción. Es curioso.

También Kervran realizó el siguiente experimento: tomó un perro y colocó en sus intestinos una bolsa. Luego infló esa parte del intestino y la ligó. Después de unos días operó, y en el saco encontró mucho N; es extraño, ya que con la ligadura toda ingestión de N bajo forma proteínica, no podía penetrar en el saco. Luego el Dr. Péchard hizo otro experimento: nutrió a unos perros con una cantidad de N menor de la normal: 2,35 gr en forma de carne. Los perros eliminaron 3.70gr todos los días. Es extraño. Cuando se da menos, eliminan más, y a la inversa. Es un enigma. Entonces, en conclusión, dice Kervran: “Hay en nuestro cuerpo auto producción de N o la pérdida, la desaparición autógena”. Pero nadie aceptó estos conceptos y todos en la ciencia, lo descartan de plano. Un médico biólogo (Scherer) nutrió a un cerdo con 0,2 gr de N. Ese animal elimina diariamente 0,5 gr de N. A través de todos esos experimentos, no había cambio alguno en la estructura y constitución del animal, en consecuencia ninguna pérdida de reservas.

Otro caso decisivo: Kervran experimentó sobre un grupo de ratas: las sacrificó y descubrió que cada rata contenía 5,96 gr de N en toda su constitución. Tomó un centenar de ratas y las hizo ayunar durante algunos días, de forma que no hubo importación alguna de N. Se trató de un 100% de ayuno. Luego recogió todos los excrementos y orinas y los analizó. Luego sacrificó todos los animales y se dosificó en N restante en los cuerpos. Como la rata no transpira, es cómodo para el experimento. Se encontraron en cada cuerpo 5,96 gr de N. En los excrementos, la cantidad debiera ser igual ( o sea 5,96gr), pero siempre se encontraron 0.55gr o menos. ¿Dónde fue el faltante?

En el Sahara examinaron grupos de operarios trabajando bajo temperaturas formidables: 40 o 50 °C, durante 8 o 10 horas, y el ir y venir requiere 2 horas. En consecuencia hacia mucho más calor que aquí. Se dosificó la cantidad de N: proteínas. Cada día eliminaron 9 gr de menos, esos 9gr quedaron adentro. El experimento duró 180 días:  $180 \times 9$ , ¿qué cantidad de N? Todos deberían haber engordado; pero fue lo contrario. Esos fueron hechos experimentales. El Sr. Kervran lo explicó hábilmente con su teoría de la transmutación, los operarios transmutaron una cantidad de N en C+O:  $12+16=28$  y  $N_2=28$  (peso atómico): en consecuencia, los operarios transmutaron cada día 9 gr de N en C +O, que consumieron como fuente de su energía, de su trabajo, por lo tanto bajo forma de gas, orina y transpiración. Es muy interesante.

Esas son las llaves que os di para resolver la interrogante sobre el calor y la 3° pregunta. Ahora estáis obligados a contestarme a esas preguntas. De esa forma se estudia y aprende. Ahora debéis formular cualquier pregunta sobre lo que expresé. Ofrezco una llave más: soy muy sentimental y amable: conocéis las 7 etapas de la enfermedad: 1) fatiga, 2) sufrimiento, 3) enfermedades de la sangre y sus desequilibrios, 4) vagotonía y simpaticotonía, desequilibrio de los sistemas simpático y parasimpático, 5)órganos deteriorados, deformados, 6) nerviosidad (agresividad), 7)arrogancia: denominación de todas las enfermedades que pertenecen a esta etapa, cuyos síntomas son: temor, incertidumbre, sospecha, ignorancia, injusticia, indecisión, violencia, (enfermedad espiritual de la personalidad). La epilepsia y la esquizofrenia pertenecen a la 3°etapa, y son debidas a una mala composición de la sangre. En teoría deben curarse en 10 días, pero la 7°etapa es la más difícil de curar. Debéis, ante todo, distinguir a qué etapa pertenece el enfermo, de otra manera es inútil. Si pertenece a la 3° etapa es fácil, se soluciona

simplemente adoptando el régimen N°7 o 6, o 5, o 4. Pero a partir de la 4ª etapa es muy complejo y sobre todo si se trata de la 7ª, la arrogancia.

Por otra parte conocéis las 7 etapas del juicio: 1) ciego, mecánico, 2) sensorio, 3) sentimental, 4) intelectual; 5) sociológico, 6) ideológico, 7) supremo.

Entonces, ¿qué relación hay entre el juicio y el amor? ¿A qué etapa pertenece el amor? Hay 7 etapas del amor: es el mismo amor, pero en apariencia son 7 etapas, y todas distintas. Debéis distinguir muy bien las 7 etapas, y todas las 7 son amor. Si amáis a alguno, preguntaos a qué etapa pertenece ese sentimiento. Si es a la 1ª o la 6ª, tarde o temprano os decepcionaréis, pero con la 7ª no podéis perder, porque se trata de la expansión infinita que todo lo abraza y destruye; recreándolo todo. Es el Amor, es la expansión infinita. ¿Qué es la expansión infinita?

Respuesta: - Relatividad.

Otra: - Dualidad.

Georges Ohsawa: - Dualidad es la muerte. La expansión infinita, es el Amor. El amor y la muerte son vecinos. Pero el verdadero amor, es el 7ª, es la Expansión Infinita que todo lo abraza, todo lo crea y anima. El amor de las etapas bajas, es monopolizar esto o aquello, el diamante o el oro, o la reputación; un vínculo finito. Pero si os vinculáis demasiado hacia el centro seréis explotado, como el postulado de Newton: “La fuerza de atracción es proporcional a la masa y en sentido inverso a la distancia”. Más os alejáis, más fuerza de atracción perdéis. Más os acercáis, más aumentáis la fuerza de atracción extrema. Entonces es la explosión, el calor y la separación: os separáis de vuestros amigos, de vuestra pareja e hijos. Es una separación finita, dilatación en este mundo, es la muerte. Abrazadlo todo, en las buenas o malas, esa es la Ley Suprema de la Expansión Infinita.

**24 de julio de 1963 (noche) Conferencia del Sr. Duchet.**

Tema: Evolución de la ciencia occidental. Progreso de las técnicas. Situación en la cual nos coloca esta evolución y nuestra responsabilidad como occidentales en la evolución y sus consecuencias. Retrospectiva de la evolución hacia el progreso.

¿Cuáles son los rasgos esenciales del pensamiento occidental que puso tales poderes en nuestras manos? El pensamiento científico de Occidente se caracteriza por su predilección por ideas claras. Se caracteriza asimismo, por la necesidad de comprenderlo todo, por el espíritu positivo y un sometimiento a hechos concretos, produciendo compartimientos entre las cosas, ideando rótulos y clasificaciones.

Es el dualismo permanente que deja ver un mundo desgarrado, atormentado, el dualismo de cuerpo y espíritu, bien y mal, tesis y antítesis. Como necesita una estabilidad permanente, propicia la ciencia occidental de hoy en día. Constata que las nociones fundamentales son desmentidas por los hechos y se abandonan algunos sistemas que parecían confirmados. La mayor parte de las teorías que me enseñaron en Biología, Física, etc., son consideradas como erróneas. La materia y el átomo, elemento fundamental y fundamento de la Ciencia, son negados y el físico nuclear obtiene la desintegración del átomo, que ya no es átomo, puesto que se desintegra. Mientras tanto, el Profesor Kervran nos informa que cada día, en la naturaleza, y bajo la influencia de ciertas enzimas y bacterias, la naturaleza transmuta ciertos cuerpos que creíamos simples. Podemos fabricar el Ca, el Mg, o el P, a partir de N. Por consiguiente, parece ser que la Ciencia occidental se encuentra en un atolladero y comprendemos así el desasosiego de muchos sabios y el suicidio de algunos que ven desmoronarse todas sus teorías. El Universo que se creía estable, aparece en constante expansión. Hoy se han abandonado las teorías fundamentales. Esas nociones nuevas para nosotros, occidentales, han causado confusión entre los sabios, y es comprensible que así sea. Pero en nuestro caso no es causa de confusión, sino de un sentimiento reconfortante y de esperanza. Y auguramos que esos descubrimientos recientes abran la puerta para un encuentro entre Oriente y Occidente. Siglos atrás los fisiólogos orientales habían descubierto o intuido lo que hoy descubre la Ciencia Occidental.

Song-Tsé había determinado que la materia proviene de la no-materia. Lao-Tsé intuyó la continuidad del Universo y el principio de la teoría expansionistas recién ahora descubiertas por la ciencia occidental.

Kervran descubre las transmutaciones continuas y la creación cotidiana de la naturaleza. Por primera vez en Occidente se descubre la impermanencia. Hay una urgente necesidad de que se produzca la unión de Oriente y Occidente. En eso tenemos los macrobióticos) una gran responsabilidad. Los textos escolares de Occidente tienden a minimizar la importancia de las civilizaciones pasadas y de ciertas civilizaciones contemporáneas. Estos textos ofrecen una visión restringida del mundo pasado y presente; visión deformada que no corresponde a la realidad. Se tiende a retrotraerlo todo a la cultura greco-latina, y a minimizar la importancia de Asia, donde vive más de la mitad del género humano. ¡Cómo podríamos continuar a reducir todos los conocimientos a la ciencia occidental!

¡Y toda cultura ala greco-romana! Últimamente, se han descubierto vestigios de las civilizaciones sumerias y cretenses. Y debemos reconocer que hoy experimentamos

una necesidad de ampliar la cultura. He participado de un coloquio donde discutían, el Abate Pierre y otros personajes, la cuestión de la cultura. Pero la cultura (“es lo que queda cuando todo se ha olvidado”) es una ampliación de los conocimientos para conocer el mundo, no es sólo la cultura de un país sino su extensión a todas las culturas. Esta necesidad de profundizar los afectó a Toynbee, Openheimer...necesitamos una nueva forma de pensar y, a todo precio, unificar el espíritu analítico, las necesidades tecnológicas de los occidentales al espíritu intuitivo, sintético, al sentido cósmico de Oriente. Es necesario obrar una inteligencia no sólo abstracta e intelectual, sino concreta, intuitiva y verdaderamente dialéctica. Sólo la colaboración entre Oriente y Occidente puede salvar el mundo de los peligros que lo amenazan. Solo podremos evitar las dificultades y transmutar, en la medida que comprendamos el Orden del Universo y utilicemos el yin/yang del Principio Unificador en la práctica. Dijo Teilhard du Chardin: “La Tierra adulta necesita toda su sangre. Tarde o temprano se lograr la unidad humana”. Y dijo Ohsawa: “Llegó la hora de unirnos. Vuestro Oeste y Vuestro Este son sólo uno. Unámonos, llegó la hora de movilizar toda la sabiduría y todos los conocimientos que posee el Hombre” ¿Pero de qué nos servirán los conocimientos y todos los descubrimientos sino tenemos la sabiduría de poner estas fuerzas al servicio de la vida y del Hombre? No es cuestión de esperar que nuestra salvación provenga por sólo algún tipo de revolución o por la adaptación o renovación de las instituciones sociales. Antes es necesario revolucionar cada una de nuestras vidas cotidianas. Hay quien dice que el Hombre es impotente y llevado por el flujo y por las instituciones oficiales. Pero debemos empezar por el esfuerzo personal y, en primer lugar, modificar nuestros hábitos alimentarios. Nuestra forma de vivir es un esfuerzo privado de comprensión y renovación. Y primero respetar la dietética Macrobiótica de Extremo Oriente, y simultáneamente, aplicarnos al estudio de la filosofía dialéctica yin/yang, porque nos permitirá una mejor comprensión del Orden del Universo y del cuál es nuestro lugar en el Universo. Empezar por renovarnos y luego transmitir el mensaje recibido a todos nuestros hermanos. Debemos reflexionar profundamente. Tenemos mucha tendencia a creer que la salvación viene del exterior y a dejarnos llevar por esa creencia. (Somos responsables de los asuntos de nuestras aldeas y países, pero también de nuestros asuntos individuales). Antes de terminar, quisiera rendir al Profesor Ohsawa, el homenaje de nuestra gratitud, de nuestro profundo reconocimiento, tanto a título personal como el de todos nosotros. Gracias a él, hemos ampliado nuestro espíritu. Nuestro deber es esforzarnos para comprender mejor y cada día, esta filosofía, vivirla y transmitirla a los que pueden entenderla.



Georges Ohsawa. - El Sr. Duchet aclaró nuestro horizonte, ofreciendo una visión panorámica y la importancia de nuestra filosofía: el Principio Unificador. Así, se iniciará nuestra nueva civilización.

26 de julio de 1963

Tenemos una vez más, la ocasión de estudiar algo muy interesante. Como siempre, tengo grandes noticias. Esta mañana tuvimos una gran sorpresa. Llegó un señor muy alto desde Bruselas, es el Sr. D., uno de mis antiguos amigos de Bélgica. Perdió 16 kg. Venía de Suiza pasando por Valence y fue a la prefectura para saber dónde quedaba Ballons.

L.- La señora paralizada hace ponderosos esfuerzos, está completamente decidida. Ya puede apoyar su pies y levantar los brazos. Todos la ayudan.

Georges Ohsawa.- La descarga vaginal tiene mal olor, es el comienzo de la tragedia, el inicio del cáncer, el fibroma. Cuando comemos algo malo desprendemos ese mal olor. Es una enfermedad muy difundida entre las mujeres.

L. - K. se curó.

Georges Ohsawa. - Si hubiera ido al hospital le habrían cortado un brazo. ¡Terrible!

G.M. Un señor pasó 10 días sin beber, sus ojos lacrimosos se han curado.

Y.- Un joven curó su epilepsia en tres días.

Georges Ohsawa.- ¿Entonces comprendéis todos la ignorancia e impotencia de la Medicina oficial? ¿Por qué tanta ignorancia? Todos tenéis la culpa porque aunque la rechazáis para vosotros mismos, no la estáis atacando. ¿Por qué todos los que se han salvado gracias a la Macrobiótica no denuncia la Medicina oficial, tan cruel, ignorante y brutal? Esa es la gran cuestión. ¿Sr. C. trajo Ud. algunas noticias?

C. – Nada especial.

Georges Ohsawa. – Cuando uno tiene puestos los lentes yin/yang siempre tiene noticias. Ayer fuimos a Marsella y M. nos conducía a 140, 150 km por hora. Todos estábamos temblando. Hacía mucho calor. Las ventanas estaban abiertas, pero no nos refrescábamos. Nos encontramos con un joven alemán, profesor de tenis. Da diez lecciones de  $\frac{3}{4}$  de hora por día. Pero él lo aguanta a pesar del calor. Come galletas de arroz y el mismo se cocina.

Dr. M. – El trabajaba en lo del Dr. Buding, en Bandole. Allí era instructor de tenis. El hijo del Dr. Buding, gran campeón de tenis, me invitó para enseñarme una nueva dietética. Después de tres días se sintió debilitado. Su padre no quiso que dejara de comer proteínas animales, azúcar y frutas. El instructor vino a verme para aprovechar los ocho días más que estaría allí. Después de eso no lo volví a ver hasta ayer. Me contó que después de mi partida no había podido continuar su cura, ya que todos estaban en su contra. Por eso se fue. Y ahora es profesor en la Municipalidad de Bandole, donde gana tres veces más que en lo del Dr. B. Gracias a la Macrobiótica pudo vivir mejor.

Georges Ohsawa. – Un milagro gracias a la Macrobiótica. Es posible que se vuelva más fuerte que su profesor B. Es un joven apuesto, tiene una buena constitución y es muy equilibrado. Lo debe a la pobreza en la que vivió en su infancia y conoce la gratitud que se encuentra en la profundidad de la pobreza. Lo acepta todo, el mal tiempo, los enemigos, el calor, etc.

Tengo otro buen ejemplo: el Dr. M. gracias a la Macrobiótica no cayó en la desesperación. Perdió a su paciente que vino a ver expresamente desde Múnich en avión. Siempre hay yin y al lado, yang. La faz ye el dorso. Si habéis encontrado grandes dificultades, estáis más cerca de la mayor alegría. Por ejemplo, esa señora paralizada desde hace 16 meses. Ahora en 15 días se curará. Es la faz y el dorso. No hay necesidad alguna de desesperar ante cualquier dificultad. A más grande dificultad, mayor alegría que se avecina. **Nunca hay que evitar una dificultad, y siempre buscar la más grande y una mañana os despertaréis felices. Entonces hay que buscar otra dificultad más grande. Es la única forma de obtener la felicidad eterna absoluta.** ¿No es así señor D.? Cuántas dificultades, traiciones, acusaciones le acosaron y ahora está aquí feliz con nosotros. Hay muchos casos similares, todos los días, continuidad de dificultades hacia la alegría. Al principio pensé que todos vosotros habíais comprendido la importancia del Principio Único y su aplicación macrobiótica. Lo creía porque estabais aquí en un lugar tan escondido. Anteanoche, después de la interesante conferencia del señor Duchet, descubrí que varios entre vosotros no habían comprendido ni un poco del Principio Unificador, pero en vez de desesperarme, aprendí muchas cosas interesantes. Alguien me dio una hoja de papel en la que había escrito: “Yin después de yang, y yang después de yin. La felicidad lleva a la desgracia, la alegría a la tristeza. Solo nos queda esperar sentados”. Eso me conmocionó. ¡A más grande faz, mayor dorso! En la comprensión se encuentra la mayor incomprensión. La conferencia del señor Duchet nos amplió

considerablemente el horizonte, ofreciendo una vista panorámica del mundo. Luego tuvimos una larga discusión, de gran interés. Luego visité a mis enfermos. Había un niño constipado. Coloqué mi mano sobre su vientre, y después de un cuarto de hora sentí un ruido en su vientre, glu, glu... algo descendía por sus intestinos, lo que quiere decir que mi mano trabaja bien. Salgo y dos minutos después al volver me dice su mamá: “está defecando”. Eso me alegró. Mucha gente se queja por estar años constipada, y siempre por causa de laxantes o supositorios. Se venden muchos medicamentos contra la constipación, pero no curan, y una vez empleados, no se pueden dejar, para mayor satisfacción de los laboratorios, que se enriquecen. ¡Es notable! Pero es mucho más grave esa enfermedad debida a la vacuna contra la poliomielitis. ¡A cuántos niños inocentes mató esta enfermedad en estos años! Isabel fue tratada en Estrasburgo en un hospital estatal. También en París hay un hospital de niños donde el pobre Philippe fue tratado el año pasado. Pero entre Lima, Catarina, y el Dr. B. lo salvaron. Por desgracia, ignorancia e ingratitud de su madre murió después de unos meses. Yo había escrito a la madre: “si continúa así su ingratitud hacia los que han curado a su niño, lo perderá y la mayor desgracia caerá sobre su cabeza”. Pero ella no contestó, y lo ha matado. Es culpable. Ella es la que debe sufrir. Philippe era muy bueno, es una lástima. La ignorancia es nuestra enemiga y es síntoma de una enfermedad muy grave, la arrogancia, cuyos síntomas son la incertidumbre, vanidad, avaricia... de modo que si os acosa el miedo, sabed que pertenecéis a la séptima etapa de la enfermedad.

Madame Legaye pertenecía a esa etapa que duró 20 años. Pero desde hace seis años es muy audaz y se divertía mientras conducía a alta velocidad. El Dr. Martin y el Dr. Nahita cantaban, mientras que el Dr. Washio temblaba a mi lado, pero yo decía “es para darnos miedo”.

Sra. L. – yo no tenía miedo.

Georges Ohsawa. – La ruta era estrecha y serpenteaba y nos divertíamos gritando, pero lo que me daba miedo era que el Dr. Martin había bebido...

Después visité a Isabella con su niño que sufría mucho y se retorció, mientras se le hinchaba el brazo que tenía color violeta hasta el codo y ahora hasta el hombro. Según la medicina oficial los dos casos eran mortales y al niño le cortarían el brazo. Le hubiesen dado algún suero del Instituto Pasteur y muchas otras inyecciones para fortalecer el corazón, antibióticos, etc. Y por causa de todo esto uno muere, aunque el suero no es muy peligroso. Una de mis secretarias, quien me ayudó durante muchos años y muy buena cocinera, mucho mejor que Lima, se intoxicó con

monóxido de carbono en una pequeña cocina donde preparaba una comida. Estaba en casa de su hermana, era en invierno y había mucha nieve. Su cuñado, gran industrial, le había solicitado que preparara un gran banquete anti-macrobiótico. Cuando ella se intoxicó, llamaron a un médico vecino y éste le inyectó 60 ampollas. Fui después que murió y encontré la caja con las 60 ampollas usadas. Murió por causa de esto; sino la hubiesen tratado químicamente, se habría recuperado porque era bien macrobiótica. Lo mismo os sucederá si no convencéis a vuestros amigos. Si os ocurre algo parecido y en caso de urgencia, es fácil, hay que esperar o dar Shio-ban. Una intoxicación por monóxido de carbono sólo ataca a las persona yin, nunca si uno está yang. Hace algunos años, en Japón, me encontraba en un pequeño albergue perdido, cubierto de nieve y sin calefacción. Estaba solo y aislado y escribiendo toda la noche, y como se congelaba mi pluma, debía soplarla para poder escribir. Estaba quemando leña en la estufa y esto emite mucho CO que es más pesado que el aire y baja. Al despuntar el día, entró una anciana sirvienta para ordenar el cuarto, mientras yo escribía. Al salir se desmayó por causa del CO, y mientras, en el cuarto de al lado, había una señora con su bebé y allí penetró también el monóxido de carbono. Cuando entró el encargado del albergue trayendo el té y un poco de umeboshi, según la tradición, encontró a la señora desmayada y al bebé, como yo, sonriendo. Pero la señora era muy yin, le gustaban las masas dulces y el azúcar. El bebé era como todos los recién nacidos, muy yang y colorado de rostro, lo que le permitió soportar los gases tóxicos. Lo cuento porque si en vuestra casa ocurre una desgracia, vosotros sois culpables y responsables. Ayer bebimos mucho, pero el que sufrió más fue el Dr. Martín; se ve por sus ojos enrojecidos y en mal estado. Cuando no conocía la Macrobiótica, sufrió una operación y ahora sus ojos le molestan.

Si alguien es picado por una víbora de veneno mortal es por su propia responsabilidad. Cada uno debe atenderse y de nada vale clamar al cielo. Sentí ese accidente y le dije al Dr.: “te has portado mal, no eres para nada macrobiótico, le haces comer arroz a tus hijos, pero tú comes a escondidas cosas inconvenientes”. El me lo confesó. Cuando se cometen muchos desvíos y uno es goloso, siempre es atacado el hígado: entonces debemos saber cómo anda el hígado. Hay que auto diagnosticarse. Al buscar debéis encontrar los dos puntos al mismo nivel de cada lado: el *kimon*, punto muy importante para el diagnóstico y la cura de cualquier molestia hepática, pero, es curioso, no lo vi mencionar en ningún libro sobre anatomía. Entonces presionad ese punto y si sentís un sufrimiento profundo, será lamentablemente vuestro hígado. Si os resulta difícil buscad el recuerdo de vuestra madre, de vuestra vida anterior, cuando éramos peces: el ombligo. Entonces a 3 o 4

cm al sesgo del ombligo, más bajo hacia la izquierda, está el punto para el diagnóstico y acupuntura del hígado: este punto no tiene nombre, los acupuntores no lo conocen. Llamémoslo x, es un punto muy sensible. Al presionar sobre ese punto no podéis fallar. Sobre todo acostado y con las piernas replegadas. Hay que presionar un poco más abajo, porque los órganos han descendido a esa posición. Entonces todos lo sienten, sobre todo los que tienen una arruga vertical entre las cejas, o dos o tres, es mortal, una situación desesperada. Máxime si se trata de una mujer. Yo también tengo tres, y las trato de ocultar. Es señal de que el hígado anda muy mal. El hígado es donde se almacena el glucógeno, la condensación del azúcar, lo más yin. El doctor Nahita ha tratado, desde hace seis años, 600 casos abandonados por los médicos. ¿Qué hacen en casos como el de Isabel?

Dr. Baudry – Dan anti-tónicos, digitalina, suprimen totalmente la sal y recomiendan tomar azúcar.

Georges Ohsawa – Y dan cortisona, y aún más grave, el cortensil, veneno terrible. A veces dan cloropromasina, para matar todo el sistema nervioso. Lo hacen sin esperanza y porque lo tienen escrito en los libros de medicina. Isabel está así por culpa de la vacuna. La trataron muchos médicos, pero finalmente vino aquí. ¿Y para el niño qué hacen?

Dr. Baudry – Le dan el suero de Pasteur, el porcentaje depende de su constitución, y para el corazón dan tonificantes cardíacos, alcanfor o cafeína y, pocas veces, digitalina. Si hay riesgo de infección dan antibióticos.

Georges Ohsawa - ¿Y cómo lo alimentan?

Dr. Baudry – Una dieta y caldo de verduras y sobre todo jugos de fruta.

Georges Ohsawa - ¡yinnización, yinnización, yinnización! ¿Cuál es el veneno más yin? El de víbora, que es muy yin, y que no soporta el frío, y sale sólo en verano y se esconde en invierno. Si uno es mordido, y queda deteriorado y violeta, hinchado ¿qué hacen si es demasiado tarde para el suero?

Dr. Baudry - Amputan

Georges Ohsawa – En vez de curar, destrucción total. La mano no vuelve a crecer. Eso no es una cura. Lo hubiesen amputado o intoxicado, yinizado y anoche ya estaba muerto. Para salvarlo le dimos Ranshio, el remedio más eficaz para esos casos. También shio ban y kudzu. Luego vomitó mucho. Anteanoche y ayer de mañana vi un recipiente lleno de bilis negruzca, y eso continuó todo el día. Siguió

vomitando y hacia el final, sus vómitos eran verdes, todo el yin eliminado automáticamente. Lo ayudó ser más o menos macrobiótico desde hace un año, a pesar de su glotonería. La única falta cometida fue la cantidad: mucho arroz y sal. Se volvió muy nervioso, colérico, mal receptor. Creo que su mujer tuvo grandes dificultades por culpa de eso, muchos conflictos, porque es muy violento.

¿Bueno, qué es? Lo habéis comprendido. Anoche y hoy de mañana lo vi. Tenía grandes dolores y se revolcaba sobre el suelo. Primero sufre el estómago, después el hígado. Estaba siempre vomitando. Vomitó como 4 litros de bilis y descargó todo el exceso de yin que tenía en el hígado. Ahora se siente mejor, desde ayer de tarde, a las 15 hs está con hambre, pero su brazo está cada vez más hinchado, hasta el hombro. Si se hubiese internado, lo cortarían para salvarle la vida. Se lo confié a Madame Rivière, que tiene mucha experiencia, aunque nunca encontró un caso tan desesperado. Yo estaba preocupado y sólo conseguí dormirme a las 2 de la mañana. A cada momento temí que vinieran a decirme que había muerto, pero por suerte, tuvo éxito nuestra estrategia.

¿Cuál es el mecanismo? Un gran yin penetra en nuestro cuerpo: el veneno. ¿Y qué produce? Penetra en la sangre que circula y nutre todas las células. Primero es atacado el parasimpático y lo contrae todo; entonces el estómago, la vejiga y los intestinos (órganos huecos) se contraen. Si todos los órganos estuvieran contraídos y apretados, eliminarían todo lo que es yin, el agua, el sudor y hormonas, entonces, el parasimpático produce anti-yin, anti-veneno y neutraliza el veneno, pero si es demasiado abundante la cantidad del veneno para ser neutralizado por una tal contracción, se paralizará el parasimpático. En la guerra movilizan a todos los hombres válidos para combatir a los invasores, y si éstos son numerosos, vencerán. Invaden y colonizan. Las mujeres no pueden combatir. Es la muerte. Pero este mecanismo es muy milagroso. Si el ataque es yang, primero es atacado el ortosimpático, porque es dilatador. Cuando recibimos un martillazo sobre la frente, enseguida hay hinchazón, dilatación de los capilares que enrojecen toda la frente, y si se ha rasgado la piel, sale sangre.

¡Es maravilloso! Contra yang, responde yin. ¿Quién ha fabricado tal mecanismo? Sólo os queda fortalecerlo, mantener sendos sistemas simpáticos en equilibrio: entonces sois perfectos, completos, independientes, y capaces de defenderos contra cualquier tipo de ataque desde el exterior. Doctor Baudry ¿Cómo se fabrica el suero de Pasteur contra el veneno?

Dr. Baudry – Supongo que primero lo inyectan a animales, se recoge su sangre que se sedimenta y cultivan el suero que ha producido anticuerpos para defenderse contra invasores, y este suero es inyectado al enfermo.

Georges Ohsawa - ¿Se les ocurren algunas ideas para inventar algo más eficaz desde nuestra perspectiva yin/yang?

Se pone sangre del paciente en una probeta. Después de un tiempo la hemoglobina se precipita y debajo queda algo límpido, transparente, yin. Si desciende demasiado rápido, os declaran gravemente enfermo, sin saber por qué. La sedimentación es muy rápida en los macrobióticos. Esta precipitación es empleada para medir el grado de salud. Cuando cualquiera comienza la Macrobiótica y después de unos días consulta a un médico, este lo pronunciará gravemente enfermo debido a la rapidez de sedimentación de su sangre, aunque no sabrá decir por qué ocurre.

Por ejemplo, si una persona macrobiótica toma una cucharada de gomasio con su arroz, o verduras, penetra la sal (del gomasio) ¿qué produce? Una excitación del ortosimpático, de modo que los músculos y órganos se hincharán, dilatarán. ¿Qué producirá esta dilatación? En el caso de una excitación del parasimpático, es como una esponja exprimida por la contracción, el líquido sale y después la sal y la persona siente sed. Si hay dilatación eso atrae al agua, por eso se siente sed después de tomar sal. Pero si la persona ha tomado sal en cantidad, en vez de excitar el ortosimpático, lo destruirá, entonces es la muerte. Si tenéis alguna duda, tomad 100 gr de sal junto con vuestro almuerzo y moriréis a la tarde. Si os queréis suicidar o matar a alguno, inventad alguna cosa muy yin o muy yang y no seréis acusado de asesinato. Es el crimen perfecto.

Si el yin que ataca es el azúcar, el parasimpático responde enseguida yanguizando y el azúcar es eliminada, neutralizada, y la persona está bien, pudiendo comer. Pero si continúa con lo mismo todos los días, o toma de una vez una gran cantidad de azúcar, esto destruye el parasimpático y el cuerpo se descompone, todo se dilata. Eso se nota por las orejas.

¿El ortosimpático actúa por eliminación?

Georges Ohsawa – Actúan los dos, también el parasimpático. Para eliminar el exceso de sal, todo se dilata, de otra forma el agua no puede eliminarse porque encuentra a las células hinchadas por el líquido intercelular, hay muchos orificios y sólo resta entrar, pero el para simpático neutraliza. Pero si uno toma una gran cantidad de sal, hay una dilatación excesiva de todos los órganos, células y músculos



con gran sufrimiento. Son los calambres de los músculos sobre la faz interna, yang. Los de la faz externa: yin.

Si la actividad de los músculos comienza en la faz interna hay un repliegue. Si los músculos exteriores son extremadamente dilatados no pueden replegarse hacia el exterior y lo hacen hacia lo interior con una apariencia de contracción; no es yang sino yin. No hay que confundir, para curar hay que yanguizar. Por ejemplo, en el caso de la epilepsia, se da bromuro de Ca, o estroncio, que son muy yin, y en tal caso no hay cura. Con nosotros uno se cura en unos días. En Japón, el profesor Nahita curó a un epiléptico de 40 años, en tres días. Hoy tengo muchas otras cuestiones para esta noche. Aquí el doctor Nashi encontró el río vecino unas algas pegadas a unas rocas, son muy yang ya que crecen en agua pura donde no hay suciedades, salvo algunos minerales, elementos, tiza, etc. Tienen olor a pez. Es una animalidad. El comienzo de lo animal. Las podéis recoger, secar y pulverizar y luego mezclar con un 10% de sal y cocinar con tamari hasta obtener una pasta que puede conservarse por años. Al tomar un poco todos los días uno se yanguiza. Es una mina de yang. ¡Qué fuerza yang!

### 26 de julio de 1963 (noche). Conferencia del Doctor Nahita

Sobre un pizarrón, escribió el doctor:

“Be your own doctor” (sea su propio médico). “Vivere parvo, vivere vero”. “Mens sana in corpore sano”. “Non credo”.

Contaré aquí tres casos que traté en mi hospital entre otros 600 casos “incurables”, que curé:

El primero es un bebé de 7 meses atacado por una poliomielitis infantil. Había sido nutrido artificialmente con leche de vaca, azúcar, etc. El bebé no estaba bien desarrollado y se lo veía delgado. Durante tres meses gritaba. Su madre consultó a varios médicos, que al final, lo abandonaron. No había más esperanzas. Tenía paralizados el brazo derecho y el codo y se la pasaba gritando. El padre y la madre eran impotentes ante esa desgracia; sentían mucho dolor y preocupación. Era su primer hijo. Al final, vinieron a verme. Durante tres días, les hice dar crema de cereales, el Kokkoh con un poco de sal. Al cabo de tres días, aumenta el apetito. Con anterioridad el bebé sólo tomaba unos 100 grs de leche de vaca y estaba muy delgado. El primer día tomó 300 cc. de Kokkoh, el segundo 500 cc. y el tercer día

800cc. Después de los tres días iniciales, ya no gritaba y una semana después consiguió mover el brazo derecho y pudo tomar su mamadera de Kokkoh con las dos manos. Pasado un mes estaba totalmente curado. El padre y la madre estaban llenos de alegría. El padre era tuberculoso; la madre sufría eczema: enfermedad alérgica. Esas enfermedades eran causadas por la mala cocina de la madre, rica en azúcar y en productos yin en todas sus formas. A los padres les gustaba el azúcar y la carne...

Segundo caso.

Una institutriz de 42 años. En la primavera pasada notó un tumor indoloro, grueso como un huevo de gallina sobre la mama izquierda. Había empezado a tomar medicamentos y, muy preocupada, fue a consultar al más célebre cirujano de Japón, el profesor Tasaki, este le aconsejó una operación inmediata, porque sin duda se trataba de un cáncer de mamas, y quería una extirpación total junto con los ganglios vecinos. Luego tendría que someterse a rayos X y bomba de cobalto. Era la única chance de curarse, le dijo. Pero después de visitar a esa clínica, comprobó que casi todos los enfermos operados por ese médico habían fallecido poco después y ella no quería morir así. De modo que fue al Dr. Nahita quien simplemente le ofreció el régimen macrobiótico, sin operación ni medicamentos. A ella le gustaba mucho el azúcar y las frutas. El doctor le prohibió totalmente la vitamina C, el azúcar, y toda bebida. Sus ganglios bajo cada brazo tenían el grosor de arvejas: ya había metástasis. El color del rostro era amarillento oscuro. Cualquier esfuerzo la cansaba enseguida. Después de poco tiempo desapareció la fatiga y volvió el apetito. A los tres meses mejoró el color del rostro y su disposición. A los 6 meses desaparecieron los ganglios bajo los brazos y el tumor sobre la mama disminuyó y se endureció. Se mantuvo durante aproximadamente un año con mi tratamiento. Cuando había visto al Dr. Tasaki, antes de observar la Macrobiótica, este le había dicho que sin operación radical moriría a los seis meses. Pero ahora, al año, está curada en un 80%. El tumor ha disminuido mucho. Ahora continúa el régimen macrobiótico en su casa, obteniendo una cura total. Su marido era cardíaco, con una gran retención de agua, y también sufría de neuritis. Solucionó todos sus problemas adoptando el régimen de su esposa, que ambos observan. El Dr. Tasaki había dicho que se dejaría cortar la cabeza si se salvaba la institutriz solamente con la Macrobiótica. Es un célebre oncólogo especialista...él mismo tenía cáncer en la encías y sufría desde hacía un año. Fue operado y luego irradiado y tomó todos los medicamentos conocidos. (Algunos meses antes de la partida del Dr. Nahita para Europa, el doctor Tasaki murió, a los 62 años, víctima de sus propias medicinas. Es muy notable).

### Tercer caso

Asma bronquial y cardíaca y todas las enfermedades alérgicas. Todos los enfermos sufriendo esas enfermedades desde hace 10-20 años sin cura posible. Se les daba adrenalina, hormonas, efedrinas. Todos medicamentos que los envenenaban. Muchos pasaron años en cama, inmovilizados e incapaces de trabajar. A todos les gustaba mucho el azúcar y las frutas. En mi hospital todos se sometieron a una dietética estricta. Luego de tres semanas a un mes desaparecieron todos sus sufrimientos y después de tres meses, estaban totalmente curados. Todos los medicamentos anteriores fueron inútiles e ineficaces. En la actualidad hay tendencia en la Medicina oficial a tratar el asma y las alergias sin medicamentos. En nuestra clínica hubo también reumatismos y epilepsias completamente curadas.

A partir de mis experiencias personales, he comprobado que la filosofía de Extremo Oriente es la más eficaz de todas las terapias. De modo que basándome en mis experiencias sostengo lo siguiente: la dietética es la vida. Para ser su propio médico hay que conocerse a sí mismo. Ha comenzado la revolución de la Medicina, de la Química y de la Biología.

El profesor Thishima vendrá el 27; escribió un libro sobre esta revolución. Por ejemplo, la sangre y el mecanismo que la produce. Según la ciencia oficial, la sangre se produce en la médula de los huesos largos. Pero es falso. Hoy estamos totalmente convencidos de que la sangre se nutre por agregación, diferenciación y difusión en el intestino delgado. En su libro “La Incógnita del Hombre”, Alexis Carrel declaró: “El hombre se desconoce a sí mismo”. Debemos conocernos. Todas las enfermedades son producidas por los propios enfermos. Si podéis comprender la causa de todas las enfermedades, podéis ser vuestros propios médicos.

Georges Ohsawa – Hace doce años, el doctor Nahita sufría de un cáncer del hígado. En Tokio frecuentó el Centro Ignoramus y allí, por mis libros, conoció mis enseñanzas, y mi discípulo Okada le instruyó, ya que él mismo se curó luego de haber sido desahuciado por la medicina oficial. El Dr. Nahita es vicepresidente de la Confederación de Médicos de Japón y presidente en Okayama. Por lo tanto, en Japón es una personalidad reconocida. Por eso no lo atacan porque nuestra dietética es tradicional en Japón. Gracias a él hay probabilidad de que Japón retorne a la Macrobiótica. El maestro Okada, como yo, no es médico. Hace 30 años uno de mis pacientes estaba moribundo. Se curó en tres meses. Era director de una importante manufactura de máquinas de coser que exportaba a EEUU. Este gran industrial enseñó la Macrobiótica al Dr. Nahita. Podéis hacer lo mismo. El era mi estudiante

enfermo. Estudió todos mis libros y ahora es médico de muchos médicos: el año próximo volverá sin duda. Su hija mayor, de 22 años, vendrá probablemente en unos días, para ocuparse con mi mujer de la “casa Zen”, en Múnich.

27 de julio de 1963

Una buena noticia: una señora cuenta sus molestias por comer fruta. En casa de unos amigos comió un durazno. Tuvo una reacción en los intestinos que duró toda la noche. Con eso comprendió yin y yang. Habló con sus amigos y hoy vienen todos aquí. Nosotros eliminamos enseguida. Somos como un instrumento de precisión. Eliminamos cualquier pequeño veneno. El amigo de esta señora tiene los pies hinchados y las piernas ennegrecidas y descompuestas. No fue al hospital y se auto-medica con hemostil. Tiene 82 años. Ahora debéis comprender qué es más importante. Nuestra estrategia es la vida cotidiana. Si la persona ha comido durante la juventud según las tradiciones, nada de chocolate o, por lo menos, poco, ni coca cola, y ha comido pan, eso es tradicional. Y es por esa razón que este señor de 82 años todavía vive a pesar de la tragedia en sus pies, destrucción total. Vive porque fue tradicional durante, por lo menos, 50 años. Lo felicito y ahora eliminará sus molestias en algunas semanas. Si uno desea ser compensado en la ancianidad hay que ser prudente en todo momento, yo mismo era pobre. Tenía 10 años cuando perdí a mi madre, que entonces tenía 30 años. Desde entonces me encontré en la profundidad de los males y responsable por mi hermano menor, y tuve que comer poco. También lo debéis hacer. Sé que no es fácil, es muy difícil.

El Sr. de 82 años – Sólo como al mediodía desde hace dos años.

Georges Ohsawa. ¡Eso es! Todavía está vivo su instinto. Encontró la verdadera medicina, comer poco. Por eso llegó a los 82 años.

El Sr. de 82 años – Mi esposa tiene 76 años, sufre de la tiroides.

Georges Ohsawa – Es debido a las frutas.

La Sra. – Si, me gustan mucho y también bebo demasiado cuando como.

Georges Ohsawa – Entonces es lógico lo que le ocurre ahora por comer fruta.

Sr. Duchet – Hasta ahora no había podido convencer a mi hijo. Está haciendo el servicio militar, y vino hasta aquí para escucharle. Ayer me pidió el Zen, y le di todos sus libros.

Georges Ohsawa – Esos son verdaderos regalos. Algunos matan a sus amigos, otros ofrecen alegría, la libertad infinita. Hay que distribuirlo todo, dar todo. Es el amor, la expansión infinita, que lo es todo. Ofreced, ofreced. Dar es bueno, pero si dais chocolate, podéis matar. Y se les dais mucho dinero a vuestros hijos, tendrán un final trágico, por haber sido mimados. Sólo hay que dar la alegría eterna, las llaves del Reino de los Cielos. Hay dos formas de dar: dar la verdadera vida o dar la vida aparente, transitoria. Muchos sólo dan el placer de las seis primeras etapas, pero no la séptima, la verdadera alegría.

Auditor – Le apliqué la Macrobiótica a dos ratones: les di cereales, y de vez en cuando, un poco de ensalada. Si se les ofrece arroz blanco o arroz integral, eligen el integral. Prefieren las verduras orgánicas; una vez les dimos carne y luego se pelearon y mordían.

Georges Ohsawa – Esta historia enseña algo muy importante: la nutrición cotidiana es fundamental. La belleza de Hollywood no existe. Hay que construir la belleza con lo que se come.

Auditor – Mi hija embarazada comía mucha fruta, y a los seis meses tuvo un aborto.

Georges Ohsawa – Demasiado yin. Por eso el bebé desciende. ¡La naturaleza tiene mecanismos tan hermosos! Pero en realidad es muy simple. Sólo hay yin y yang, ese es el secreto de la vida, de la belleza y la salud. Todo depende de vuestra comprensión, de la ley fundamental: los dos antagónicos complementarios: el hombre y la mujer.

Entre vosotros muchos católicos protestan. ¿Por qué no pueden discutir tranquilamente? Es porque han comido carne. La carne es la verdadera causa de las guerras. Lo explicó anteayer el Sr. Duchet: debemos iniciar la revolución para salvar a la humanidad. Será una revolución biológica, fisiológica y personal, pero antes cada uno debe salvarse por su cuenta.

(Una señora cuenta el caso de un hombre que practica la cura estricta. Este señor reaccionó contra lo que el sensei Ohsawa dijo acerca de la ingratitud. Quería protestar, pero luego se fue. Más tarde, después de 10 días de comer arroz seco, comprendió lo que quería decir el sensei y ahora siente un gran agradecimiento y muy contento de que el sensei no siguió explicando, permitiendo que lo descubriera por sí mismo.)

L. – Por primera vez, hemos escuchado la conferencia de un doctor japonés que abandonó la Medicina Oficial y hoy es vicepresidente de la sociedad de médicos.

Georges Ohsawa . ¿Habéis todos aprendido la gimnasia espontánea? Se puede hacer en cualquier lado (dirigiéndose al Dr. Martin) – Cuanta cómo has visto al chico enfermo...

Dr. Martin – Tiene el brazo colorado e hinchado hasta el hombro y también sobre el lado izquierdo y sobre las costillas. Es la invasión del veneno. Donde tuvo la picadura (el dedo) hay una descomposición. Allí hizo un corte el Dr. Nahita y salió sangre negra. El brazo está completamente edematizado. Lo fajaron para reducir el edema y guarda cama.

Georges Ohsawa – Lo fui a ver a las 13 hs y lo desperté una hora más tarde. Está enajenado y completamente loco, violento. Le tomó los cabellos a la Sra. R. sacudiéndola, quedando ella con moretones en los brazos. Por causa de su glotonería este chico hubiese perdido el brazo o sido recluido en un hospital durante toda su vida. ¡Qué tragedia!

¿Sr. Baudry, qué vio Ud.?

Baudry – La vi a Isabel anoche, la pasó muy mal; le hicieron acupuntura y puedo descansar un poco, pero hoy seguía mal.

Georges Ohsawa – Es un caso desesperado. El doctor Nahita pensaba que era imposible curarla. Sus pulsos eran tan débiles que era difícil encontrarlos. Hoy estará mejor. La cura no toma una línea recta. Sube y baja, siempre yin y yang. El veneno organiza la invasión, es un ataque general. Nuestro cuerpo moviliza todos sus recursos contra el ataque, que se reduce.

Después de una o dos horas hay una nueva invasión y otra lucha encarnizada y desesperada contra el invasor. Si uno ha vivido la justicia durante la vida cotidiana, al final llegará la victoria. Pero si uno es anti-macrobiótico, pierde. Aun si se trata de una pequeña picadura (dirigiéndose a una señora con los pies gangrenados), pero como Ud. ha vivido durante 50 años según la tradición ya atravesó todas la dificultades. Dentro de un mes sus pies estarán completamente curados, y rejuvenecerá diez años.

Cuando hay una hinchazón, como la de Isabel, uno puede colocar ligeramente su mano sobre el vientre y, si no lo puede soportar, ponemos la mano sobre los riñones, mucho más soportable para cualquier tipo de enfermedad. (Dirigiéndose a la Sra. R.)

– Por favor, cuente todo lo que vivió la noche pasada con el chico e Isabel ¡Ud. no pudo dormir!

Sra. R. – Después pude dormir un poco y me siento mucho mejor. A Isabel le hicieron acupuntura en los puntos de los pies. Lo hicieron tres veces: a las 2, 4 y 6. Luego durmió.

Georges Ohsawa – El punto de acupuntura más importante para el sistema renal se encuentra en la planta de los pies.

Hay que dar un golpe seco diez veces seguidas. Es, a la vez, el punto de acupuntura para diagnosis y tratamiento. Probad vosotros mismos sobre ese punto. Si hay un dolor insoportable, es porque los riñones están completamente bloqueados. Para eso dar 10 golpes secos cada mañana. Eso acelera la cura. La Sra. R. no siente nada. Quizás la mejor macrobiótica entre vosotros.

Este punto importante está prohibido y reservado solamente para los grandes maestros. Pero puede ser utilizado por una persona macrobiótica. Es muy práctico. Hay otro punto sobre el pie donde hay una elevación, a dos cm. más arriba y hacia atrás está el punto del riñón. Quien tenga mal los riñones sufre cuando se presiona este punto. Cualquiera de vosotros puede diagnosticarse una o dos veces por año, o masajear el lugar todos los días. Ahora los acupuntores usan agujas totalmente groseras. Conocí un acupuntor que ganaba mucho dinero. Estaba muy enfermo. Le aconsejé profundizar sus conocimientos de acupuntura y de Medicina extremo oriental. Lo aceptó aunque después me atacó. Se llamaba Hasimodo. Lo invité a mis conferencias, pero me atacó. Murió al año. Otro punto esencial. Si entre el pulgar y el índice uno siente algo sólido sobre el fondo, es porque están bloqueados los intestinos.

Otro dato muy importante:

Cuando se comienza la Macrobiótica a menudo se producen molestias mentales o delirios, sobre todo si el hígado está demasiado cargado o hinchado por haber comido golosinas, azúcar, etc. En un tal período de cura, es habitual. Para aliviarse puede reducir la sal. Pero no hay que tener miedo, estas son manifestaciones favorables, indicando una revolución cerebral. Hay que estar preparado. **Yo creo que es bueno recibir un choque violento para revolucionar lo más pronto posible. Es un poco brutal, pero a mí me gusta una cura rápida, instantánea, no vale la pena tratar de graduar y sufrir durante meses.**



En acupuntura tenemos 700 puntos importantes. Para curar, hay que usar varios puntos a la vez, como cuando se toca un piano. Hay que estudiar 20 años. Pero no olvidéis aquellos tres puntos importantes que indiqué. Hay que utilizar esos conocimientos con mesura.

Yo siempre tengo buenas noticias. Aquí traigo una foto enviada por cinco vietnamitas que me agradecen. Es un grupo de macrobióticos que adoptaron la dieta hace 3 meses y han curado todos sus malestares. Publicaron un panfleto. Con la foto incluyeron la carta de un japonés que junto con su agradecimiento me solicita permiso para traducir mis libros en idioma indochino.

Aquí hay un artículo mencionando la posibilidad de elegir el sexo de un hijo futuro.

Por favor hacedme alguna crítica al respecto.

La arrogancia es la enfermedad más difícil de curar, aún con la Macrobiótica. La arrogancia es la fuente de todos los males de la Humanidad. Sus síntomas son: temor, vanidad, ignorancia, egoísmo, orgullo, violencia, duda e intransigencia. Otros síntomas son la avaricia, timidez, indecisión, debilidad y sobre todo la ingratitud; porque el desagradecido y que ni siquiera agradece un vaso de agua, es el más pobre en este mundo, porque no conoce la dicha de reconocer. Por favor explicad en otros términos qué es la arrogancia, lo dicho es exterior, ahora explicad lo interior.

Respuesta - juicio nublado.

Georges Ohsawa – es un poco difícil para todos.

Respuesta – dualidad.

Georges Ohsawa – es un poco vago.

Respuesta – resistencia.

Georges Ohsawa – es en apariencia, debéis dar alguna explicación psicológica, más fácil de comprender.

Respuesta – el que no se conoce a sí mismo.

Georges Ohsawa - ¿cómo?

Respuesta – no tiene conciencia de los que es.

Georges Ohsawa - ¿qué es “lo que es”?

Respuesta – soledad, distanciamiento.

Georges Ohsawa – esto es en apariencia. ¿Cuál es el origen de esta actitud? ¿Será biológica y mentalmente desequilibrado o el desequilibrio es social? Quien crea ser el mayor malhechor, el mayor ignorante, el peor parecido en el mundo...revela el verdadero conocimiento de sí mismo, es lo mejor. Lo opuesto a la arrogancia.

¡Dudar de uno mismo tampoco es bueno!

Georges Ohsawa – No es cuestión de dudar, sino de saber que uno es el más pobre; y es la forma de volverse el más rico. Si uno admite ser el mayor ignorante, desea esforzarse y estudiar para profundizar sus conocimientos. El verdadero coraje viene de esa auto-conciencia. Si no llegasteis a ese estado de conciencia, aún debéis descender más para luego remontar.

Hablemos ahora del Orden del Universo, el Principio Unificador.

Ayer de mañana conté que yendo muy rápido a Marsella con Martin, hacía mucho calor. De modo que el gran calor me obligó a tratar de refrescarme. Todos lo hacen. Y para lograrlo hice como una vela con mi pañuelo. Si hace calor la gente se abanica. Si hace frío, se aproxima más al fuego. Así todos viven, practicando el segundo teorema del Principio Unificador: yin produce yang y a la inversa; o si no el teorema 12º: yin atrae yang, o yang atrae yin. Todos lo conocen y practican intuitivamente. Jamás nos equivocamos. Cuando uno tiene sed, toma agua y nunca una cucharadita de sal. Cuando hace frío nadie toma agua helada. Todos conocen el Orden del Universo y lo practican intuitivamente.

La séptima condición de la salud es la Justicia. En Francia, la justicia es algo complicado. En los grandes diccionarios occidentales tienen diversas definiciones un tanto incomprensibles. El de Estados Unidos dice: “La Justicia es algo que se busca y no se encuentra”. La enciclopedia británica: “La Justicia es ejercida por funcionarios, jueces, etc.”. La enciclopedia alemana: “Existe solamente en la sociedad. Se transforma con el tiempo y según la sociedad. Cada sociedad tiene su justicia (por lo tanto se trata de la justicia de los conflictos – sigue la definición alemana). La Justicia no existe en la naturaleza y en los mundos animal y vegetal”.

Son justicias relativas, y no absolutas. **Todos debemos vivir la justicia absoluta, incambiable y eterna, sin comienzo ni fin.** Y que todo lo domina. En otros tiempos la llamaban Dios, Amor, Paz, Reino de los Cielos, etc. A pesar de todos los profesores y grandes sabios que desconocen la justicia absoluta, la gente humilde la conoce. A menudo leemos en los periódicos que algún malhechor o asesino se suicida. La justicia es algo muy sólido, no la podemos cambiar o deformar. ¿Qué prefieren ustedes?, ¿la Justicia, o la ciencia moderna y su civilización? Muchos aprecian más la Ciencia que la Justicia. Entre vosotros hay dos que prefieren la Ciencia, por eso están enfermos.

Hace 60 años y un mes, yo era un muchachito de doce años. Con mis hermanos y hermanas fui llamado junto al lecho de mi madre que se moría. Había estado enferma seis meses y se atendía ella sola. A los 26 años había comenzado a estudiar Medicina occidental. Nunca fue a la escuela. Era una gran nadadora. Un día un maremoto transportó al mar un pueblo entero. Mamá tenía entonces 17 años y desde una colina vio a un joven que se ahogaba. Mi madre se precipitó al agua y lo salvó. Era mi padre. Se casaron tres años más tarde. Pero cuando ya tenían cuatro hijos mi padre la abandonó y mamá tuvo que ganarse la vida. Le atrajo mucho la civilización occidental, con su materialismo y tecnología. Y decidió estudiar esa Medicina para olvidar sus penas, su abandono. Terminó sus estudios y se convirtió en enfermera partera, atendiendo a los pobres gratuitamente. Dos o tres años después contrajo tuberculosis, vomitando sangre durante seis meses. Cada mañana enterraba sus vómitos de sangre en nuestro pequeño jardín. Nunca contó su tristeza ni sus dificultades psicológicas y financieras. Durante seis meses vivió tranquilamente hasta el día en que murió. Fue hace 60 años, un 12 de junio, y tuvo que partir dejando cuatro niños sin recursos. Nos dijo: “deben todos ser felices, para eso hay que estudiar. Nunca fui a la escuela. Sean buenos.” Nunca lloró. Toda su vida fue muy reservada. Estábamos todos sentados ceremoniosamente junto a la cabecera de su cama. Cambió el color de su rostro, que toqué pero estaba frío. Hasta entonces nunca había presenciado una muerte. Fuimos a jugar al jardín, hasta que vino un vecino y nos pusimos a llorar.

Su vida fue muy corta. Vivió 30 años en la profundidad de las dificultades y pobreza, abandonada por su esposo.

A los 71 años de edad, recién he comprendido el significado de la muerte de mi madre. Me enseñó la Justicia. Con toda su vida de pobreza y dificultades, nos enseñó la Justicia y el Orden del Universo: aceptarlo todo, porque cualquier dificultad y tristeza nos fortalece y profundiza. Aceptarlo todo, sin protestar, sin

comprender, porque todo se arreglará en el Universo, ya que la Justicia lo domina todo en el mundo; aunque para unos pequeños niños, no hay forma de explicarlo. Pero ella la mostró con su conducta de toda su vida, y nunca con lágrimas. Eso lo comprendí por primera vez a los 71 años. Ella me dio una gran lección con la cual he vivido toda la vida. Fue una educación biológica, fisiológica, social y moral. Me lo enseñó sin palabras, por su comportamiento: “convencer sin hablar”. De modo que os ruego ser macrobióticos, y todos quienes os conozcan se convencerán con sólo verlos sanos y felices.

### 28 de julio de 1963: excursión a Vaison – Romaine

(El profesor Nahita canta un aire tradicional) ¡Habéis escuchado esta canción, es muy popular en Japón y muy amada allí! Hemos compartido una buena comida: arroz integral con verduras. Algunos no mastican bien, por eso no conocerán el Reino de los Cielos. Sólo la señora C. y la señorita con polio han masticado bien, pero la joven tomó postre, que tiene prohibido, por eso nunca conocerá la gran felicidad y no podrá curarse.

Aquí tengo un libro sobre Vaison – La Romaine, una ciudad que tiene 1000 o 2000 años. Observen bien el teatro al aire libre, y podremos todos encontrar cosas enormes usando los lentes yin/yang. Vean esta cabeza en mármol: con sólo mirarla podemos ver cómo era su madre, lo que comía y cómo trabajó. Tiene buenas orejas, pegadas al rostro, valen millones de francos, que no se pueden perder. Esa era la constitución de los ciudadanos de Roma y por eso pudieron gobernar a casi toda Europa, o sea el imperio mundial de esa época. Durante cinco siglos crearon este gran imperio mundial. Vean esta cabeza: su boca es pequeña, hoy cosa rara. La nariz un poco hinchada, signo de hipertensión. El cerebelo mucho más desarrollado que el cerebro: es el signo más característico de un romano. Y explica cómo conquistaron el mundo. En la actualidad, Korushev es el más parecido. Los romanos eran muy yang. Pero nadie escapa al Principio Unificador: yin desemboca en yang y a la inversa. Todo lo que comienza tiene fin. Ya no existe el imperio romano. Lo que nosotros buscamos es algo infinito: la Libertad y la Felicidad Eterna. Si imitamos a los romanos, terminaremos como ellos. Visitando las ruinas, aprendemos algo muy importante para evitar el mismo destino. Vosotros, con los lentes yin/yang, lo veis todo, a través de todo y hasta a través de veinte siglos. En este libro que tengo, vemos la belleza de la mujer romana: yin, al contrario del hombre. Los mismos romanos tan yang, amaban las mujeres yin. El hombre y la mujer deben ser antagónicos. ¿En nuestra época, cuántas mujeres encontramos con características yin? Es muy raro, ahora muchas tienen caras cuadradas. Pero en Francia, hace un

siglo, la belleza femenina era yin. Ocurre lo mismo en Japón. Vean las estampas japonesas. Ahora tengo un gran problema: nuestro gran amigo Henaff, encargado de nuestra fábrica-laboratorio para transmutar el Hg en Oro, el N en silicio, etc., mi amigo desde hace 35 años que luego llevé al Japón, muy contento de instalarse allí y trabajar, me pidió que le consiguiera una mujer muy buena y linda. Me dijo que anduvo buscando sin éxito. Entonces le pregunté: ¿qué es lo que buscas? Y me dijo: “prefiero una con un rostro un poco largo, todas las que me mostraste son caras cuadradas y eso no me gusta” A él le gustan los rostros que se ven en las estampas, pero hoy es difícil encontrar rostros largos (más femeninos). Las japonesas han sido todas transmutadas. Hace 60 años todas tenían facciones muy yin. ¿Por qué ocurrió esto? Cambió la alimentación, ¿por qué?

29 de julio de 1963

¿Qué noticias hoy Monsieur Duchet?


Respuesta – un sabio llamado Müller, premio Nobel, propone que contra la radiactividad se depositen tejidos humanos en bancos para poder subsistir.

Georges Ohsawa – esto indica la ignorancia de los expertos, lo ignoran todo salvo su especialidad. ¿Han visto la película “El Salario del Miedo”? su protagonista vivió así, pero aún no ha recibido su salario. Tendrá un final trágico. En apariencia es un muy buen macrobiótico, delgado, inteligente, pero no practica. La apariencia es contraria a la realidad.

Ayer fuimos a Vaison – La Romaine. Aquí tengo unas fotos representado romanos: mujer y hombre. Hoy es rara la forma yin en la mujer. Todos los protestantes tienen caras cuadradas, como Luther King, Göering, brazo derecho de Hitler, el mayor asesino, era muy yang; y Hitler era muy yin. Hitler era más equilibrado, pero una vez llegado al poder, y aconsejado por su médico, se vuelve vegetariano y tiene ojos sanpaku (nota del traductor: Hitler le ponía azúcar a todo lo que comía y bebía).

Entre nosotros un 75% es más menos sanpaku. ¡Cuidado! Julio César era muy yang y no quería a Brutus que era muy yin. Brutus lo mató. Si no amáis alguna cosa, si tenéis miedo, seréis como Brutus, que atraía el odio. No hay que evitar, debemos abrazarlo todo. En Vaison encontré muchas cosas, pero descubrí principalmente la ausencia de espirales. Salvo un tipo de espiral cuadrada con una pequeña espiral accesoria en un mosaico. Podemos ver entonces una gran diferencia entre la civilización mediterránea y la civilización céltica, que encontramos en el Norte de

Europa hasta Karnak. Allí se encuentran muchas espirales. En Stonehedge, los menhires y domenes llevan todos una espiral y una doble espiral; esta última es más correcta, más perfecta. Tiene dos significados: la materialización y la inmaterialización. Muestro siempre la de la materialización porque es más simple que la de la inmaterialización que es invisible.

Hemos visto las ruinas, los vestigios romanos, el grandioso anfiteatro, ruinas sobrevivientes de 2000 años. En la entrada se encuentran grandes cajas de piedra tallada, son sarcófagos en los que enterraban a los muertos. Querían con  esos restos efímeros. Podemos comprender las grandes dificultades que tuvieron para tallar esas enormes piedras. Pero esa totalmente inútil, porque los restos han desaparecido. El interior era muy pequeño. Los romanos eran muy yang.

Los romanos destruyeron toda la civilización celta, pero siempre se la encuentra, y en sus restos siempre hay espirales: Normandía, Gran Bretaña, Irlanda.

Eso significa que debemos aprender muchos temas profundos. En este mundo nada existe para siempre. Hasta el grandioso imperio romano desapareció y lo que queda es opaco y frío. Son piedras, es arrogante, duro y nada sentimental. Pensemos pues que si buscamos el imperio romano, placeres, tesoros, todo terminará igualmente. No hay que buscar felicidades efímeras, inútiles. Lo de los romanos era una vergüenza. Nada sabían del infinito y creían que los sólidos eran eternos, pero con el tiempo todo se destruyó, bastaron no más de 600 años para destruir ese imperio romano. En esa época gobernaba a todo el mundo conocido. Esta gran potencia desapareció y sólo quedan vestigios y ruinas. De modo que la gran potencia romana engendró la mayor vergüenza. “Más grande la faz, mayor el dorso”. Esa es una buena muestra: cuanto más amasemos fortunas y dinero, mayor será la vergüenza remanente. Quien amase los mayores conocimientos del mundo, será el mayor ignorante, y será una vergüenza si todos vosotros no dedicáis todos los esfuerzos a estudiar el infinito. Siempre es así.

Una taza de kuzu bien diluido y tomado en ayunas, es suficiente para curar cualquier resfrío. El kuzu se conserva eternamente. Siempre hay que tenerlo a mano. En caso de diarrea extrema, basta con una taza y para darle sabor un poco de shoyu o tamari. Pero en Tokio es difícil encontrar kuzu legítimo y en vez ofrecen harina de papa. ¿Cómo distinguirlo? El kuzu se rompe con los dedos y no se desprende. Mientras que la harina de papa emite al frotarla ruidos como de seda. Al poner algunos trozos de kuzu en agua, se va al fondo de la taza, pero la harina de papa flota, porque es yin. Ayer, el Dr. M. estaba enfermo y le preparamos kuzu. Como

sabéis, el kuzu es yang, ¿pero hasta qué punto? ¿No lo sabéis? Es porque veis el mundo con un solo ojo. Hay que mirar bien con los dos ojos yin/yang, y luego con el Juicio Supremo, el 3º ojo. Sólo utilizáis uno, pero la forma y el color no cuentan. Maquillándose la gente puede cambiar muy fácilmente su color.

Si tomamos un poco de kuzu y lo diluimos en 10 a 20 veces su volumen de agua, el líquido se pone blancuzco. Si lo metemos en el agua sin diluir, el kuzu se precipita al fondo de la taza y se endurece, porque es muy yang. Hay que calentar el agua para que todas las moléculas de kuzu se muevan, y con mucho calor, las moléculas yang, buscan algo yin (agua) y al ser atraídos el O y el gas, se hinchan las moléculas de kuzu 10, 20, 100 veces más. Luego se transparenta por el agua que ha penetrado y luego se solidifica. Si no se toca queda en estado semi-sólido. Pero si se lo deja así por mucho tiempo, se endurece cada vez más.

Con la harina de papa, la apariencia es igual, pero después de un día se licúa. El agua oculta las moléculas de papa.

La araruta es mucho mejor que la papa, porque es más yang, aunque menos yang que el kuzu. El kuzu es una planta muy yang, y su raíz penetra en la profundidad del suelo y horada la roca. La planta pierde sus hojas todos los años, pero vive mucho tiempo. Al cabo de algunas decenas de años, cosechan las raíces. La planta crece en las montañas, porque es un producto natural, cultivado por Dios. Las raíces son muy difíciles de encontrar. Se cosechan en invierno, porque en primavera sube toda la savia. A fines de otoño se las busca en las montañas cubiertas de nieve, y luego remojan las raíces en el agua helada de los ríos que bajan de la montaña. Luego de algunos días, se machacan con mucha energía y fuerza en el agua helada hasta que el agua blanquee. A la próxima mañana todas las moléculas se precipitan en el fondo del recipiente. ¡Pero como es mucho trabajo, ahora substituyen el kuzu por harina de papa!

Pregunta - ¿Y la mandioca?

Georges Ohsawa – Tubérculo muy yin que crece en los países tropicales; el kuzu crece en países fríos: yang. La mandioca es la tapioca, muy yin. Lo podéis comer siendo ciudadanos del Africa negra, pero no aquí, nunca.

R. L. – Algunas personas toman 50grs de kuzu y lo preparan muy compacto.

Georges Ohsawa. Es un despilfarro. Demasiado. Un pequeño pedazo basta para que una persona cure una diarrea violenta y sanguinolenta. El kuzu es muy precioso, es



difícil comprarlo hasta en Japón. No hay que despilfarrarlo. ¿Habéis comprendido todos cuál es la naturaleza del Kuzu? Muy yang. Con todo lo expresado sobre el kuzu, ¿cuál es vuestra opinión?

R.L. – Se produce el más gran yang y el más gran yin.

Georges Ohsawa - ¡Eso es! ¡La nieve helada! ¡Cuántas dificultades atraviesa la planta del kuzu toda su vida cuando deben penetrar sus raíces en la profundidad del suelo!

**En este mundo el más feliz debe ser el más yang. Para obtener tal calidad hay que atravesar tantas dificultades como la planta de kuzu, que soporta el frío en las montañas, donde sólo hay sales minerales, poco o nada para alimentarse y desarrollarse.**

Pero el kuzu aguanta ese medio ambiente y obtiene la mayor fortaleza yang; es por eso que absorbe 10,20, 100 veces más de agua y en nuestros intestinos se expande más y repara todas sus partes arruinadas, produciendo la cura de la diarrea.

De modo que se queremos convertirnos en personas que puedan absorber cualquier cosa, que todo lo soporten y reparen y que acepten los venenos, hay que atravesar dificultades. No quedarse dormidos. Trabajad, trabajad, no para ganar dinero, sino para crear, producir algo a cada instante. Y para el que debe quedarse sentado, que trate de entretenerse durante todo el día. Hay que lograr algo creativo.

El trabajo, la continuidad de la productividad, es la vida. Desde el comienzo, habéis aprendido tres cosas imprescindibles a propósito de la filosofía de Extremo Oriente, que allá son simbolizadas por tres monos: 1. No ver con ojos fotográficos, 2. No escuchar con oídos fonográficos, 3. No hablar sin motivo. Esas son las tres cosas que debe aprender todo debutante en la Filosofía de Extremo Oriente.

Agrego más; no hablar, ver y escuchar con los órganos banales, sino percibir por el 3° ojo, ver con el tercer ojo, hablar con razón para convencer a cualquiera. Todos vosotros tenéis muchas dificultades para convencer a vuestros amigos, pero hay que convencer sin hablar. Esas son tres etapas preparatorias. Hay dos más que he inventado: no comer; ayunar a menudo, o sea: vivere parvo. No comer es algo difícil. Entonces comer poco. Y también es difícil, quizá lo más difícil en el mundo. Quizá sea la mayor dificultad en la vida. Es moralmente muy complicado. **Por lo tanto inventé un método: masticad mucho para comer poco y para obtener la salud**

[suprema](#). Por esa razón mis estudiantes en Japón cantan: “kameo” antes de comer. Nota traductor: “kameo” quiere decir masticar en japonés.

Ayer en Vaison, asistí al almuerzo. Éramos unas 40 personas, y sólo tres masticaron bien: la Sra. C., un señor y una chica. Esta última fue la que mejor masticó, pero ¡qué pena!, comió un gran pedazo de torta azucarada con jugo de uvas. Para ella está prohibido, porque tiene polio y así no se curará. Tiene 20 años, es joven. Para curarse y no quedar paralítica toda su vida, debe ser muy estricta y sólo comer la dieta n°7.

La creía muy receptora, muy obediente y buena, y dispuesta a todo. Viéndola comer, me dolía el corazón.

**Masticad bien. Os gusta lo que coméis, entonces cuanto más masticamos, más agradable es. En realidad es fácil comer: masticad. ¿Por qué no divertirse masticando?**

Hace unos años, estando en Japón, traté a una niña de 13 años con tuberculosis intestinal. Le dije que no se salvaría si no masticaba mucho. Todos los días yo leía su diario íntimo, y un día ante mi estupefacción leí: “He masticado 1.300 veces un trozo de cebolla”.

Se curó totalmente, se casó y ahora tiene cinco hijos.

Mi último invento y mi gran secreto es: no dormir. Dormir es una pereza. Yo no duermo y trabajo noche y día. Tampoco duermen en las Naciones Unidas, esa organización mundial funciona permanentemente las 24 horas. Hasta una organización mundial no duerme. Tampoco duerme Dios, desde el comienzo, sin comienzo ni fin: es la expresión infinita que nunca se detiene y que no duerme. Es el amor de Dios. Si durmiera Dios se apagarían el Sol y la Luna. Dios se divierte, está siempre en vacaciones. La Expansión Infinita Eterna, o sea el trabajo eterno. Vosotros dormís demasiado. Es una enfermedad. Durante la noche el trabajo es mucho más importante que de día. Debéis retornar al Infinito y desprenderos de todo. La siesta es un desperdicio. El tiempo no retorna. No es posible recuperar un solo segundo que es mucho más precioso que un diamante, y así desperdiciáis los diamantes del tiempo. No hay que dormir, y en vez hacer siempre algo productivo, siempre. Cuando estáis escuchando una conferencia, y para estar atento podéis masajear el punto de los intestinos. Absorbed algo productivo, para crear, Las aves y

las moscas no seestean y por eso tampoco roncan. Para tener la mayor calidad yang, hay que pasar por las más miserables y difíciles etapas yin. Hallar la naturaleza de las cosas, eso es creatividad. La descubrí preparando kuzu.

F I N