

Macrobiotica dal cuore



30 OTTOBRE 2013

Mentre io [*Simon, n.d.t.*], scrivo il resoconto sintetico del nostro incontro, le parole sulla carta perdono parte delle emozioni e dei sentimenti che hanno contribuito a creare le idee che seguono. A chi non ha potuto venire al convegno, posso dar conto che le riunioni sono state condotte con amore, comprensione e ascolto, nell'affetto e nell'armonia del gruppo, ognuno ricettivo alle idee ed esperienze altrui, partecipando con rispetto, apertura ed eleganza. Abbiamo fatto tesoro del tempo trascorso insieme, celebrandolo mano a mano che le connessioni dagli uni agli altri crescevano. E ci siamo nutriti attraverso la danza, la meditazione, lo yoga, il canto, la musica e l'esercizio fisico.

E ci hanno servito pasti profondamente soddisfacenti, preparati da una squadra di cuochi gioiosi, che hanno creato l'accento energetico di ogni pasto.

Gli incontri hanno promosso amicizie, risate, condivisione, empatia e la nostra espressione sincera della macrobiotica. È nostra intenzione riportare questo modo di stare insieme nella prossima riunione. In questo scritto, ho cercato di rendere onore, affetto e rispetto a tutte le idee meravigliose che si sono assemblate nel nostro incontro, col contributo di tutti.

Per facilitare la lettura del seguente rapporto, ho scelto io vari argomenti e dato loro titoli semplici, aggiungendo le mie note scritte per descrivere le nostre discussioni.

IL CUORE NELLA MACROBIOTICA



La macrobiotica è un percorso dello spirito e un'espressione d'amore.

Il chakra del cuore è un punto d'equilibrio centrale influenzato dagli altri chakra – sesso / intimità, attività fisica, alimentazione, emotività, comunicazione, pensiero, e pratica spirituale. L'alimentazione influenza le emozioni e gli altri aspetti della vita.

Nella Medicina Tradizionale Cinese (MTC), chi cura valuta la qualità fuoco del cuore nel tutto, determinando il collegamento spirituale tra la terra e l'universo. (Il Risceglgio Del Dragone, Il Volo Dell'Uccello Rosso – Leon Hammer).

Avvicinandoci a clienti e studenti con approccio fraterno, possiamo apprezzare l'insegnamento e la cucina in quanto espressioni d'amore.

Possiamo provare a sviluppare esercizi e pratiche che aiutino la gente a stabilire maggiore armonia tra il cuore e la mente (l'intelletto).



UMILTÀ



Abbiamo indagato quanto l'umiltà faccia parte della nostra filosofia e come la si possa introdurre nel nostro insegnamento.

Vogliamo che i nostri studenti la pensino come noi, oppure vogliamo incoraggiarli a pensare liberamente per sé stessi?

Quando infine moriremo dovremo procedere alla resa. Si può esplorare già nella propria vita il potere che ci dà arrenderci e provare una profonda umiltà.

SCOPRIRSI DENTRO

Indaghiamo il cambiamento che nasce dal di dentro.

Stiamo trasferendo i nostri schemi di pensiero e di comportamento nella pratica della macrobiotica, oppure stiamo abbracciando una trasformazione più profonda, che cambia gli schemi?

Più sapremo sviluppare noi stessi, più riusciremo a sviluppare l'aiuto e l'insegnamento che offriamo.

Ci sono richiesti la consapevolezza dei nostri schemi emotivi e l'equilibrio tra la nostra pratica spirituale, il tempo libero e quello trascorso nella natura, al lavoro, con gli amici e in famiglia.

La pratica della macrobiotica può condurci ad un maggiore autosviluppo anche attraverso altri strumenti. Sforzati di essere ricettivo nel tuo autosviluppo. Mentre ti evolvi sii plastico e pronto ai cambiamenti di rotta inaspettati.

AMARE E GIUDICARE



Nel convegno si è discusso ripetutamente del collegamento tra amore e giudizio. Possiamo giocare con questo collegamento, scoprendo che se ci sentiamo liberi di non giudicare gli altri, sentiamo anche più affetto tra di noi.

Sta a noi di non giudicare gli altri, quando vi lavoriamo insieme, e piuttosto di diffondere dei messaggi positivi, apprezzando la semplicità dell'esistenza. Esercitemoci deliberatamente ad essere descrittivi invece che giudicanti.

GRATITUDINE ED SAPER APPREZZARE



Ne *Le sette condizioni della salute*, George Ohsawa assegnava 55 punti su 100 al saper apprezzare, implicando che la gratitudine ha molta più influenza positiva sulla nostra salute di tutte quante le altre condizioni combinate.

Impariamo ad apprezzare le piccole cose della vita. Sviluppiamo il nostro senso di gratitudine con oggetti semplici, come una foglia, una matita, un sasso. Incoraggiare gli studenti a saper apprezzare è un cardine dell'insegnamento macrobiotico. In ogni pasto che mangiamo, si può essere grati del cibo e apprezzare la preparazione che ce l'ha portato.



ATTITUDINE VERSO LA VITA

Ci si crea una vita cominciando nella testa, concentrandosi su ciò che si vuole e perseguendolo con intenzioni costruttive. Nella pratica macrobiotica vogliamo portare leggerezza e soddisfazione, aver piacere di ciò che facciamo, giocando e divertendoci. Non vogliamo prenderci troppo sul serio, ingarbugliandoci nelle costrizioni. Ricordiamoci che siamo liberi di sperimentare ed essere creativi.

A ben vedere, avvicinandosi alla vita dotandosi di buon senso, se ne trae vantaggio.

Sperimentiamo l'attitudine "sì" verso la vita. Sì è apertura, no è chiusura.

Torniamo periodicamente al qui e ora, esercitandoci ad essere nel presente. Scopriamo tutti i modi in cui la vita ci sa nutrire, compreso stando a contatto con la natura, comunicando con gli altri, vivendo una vita sociale attiva ed apprezzando il nostro lavoro. L'abbondanza della natura ci insegna.

Sii d'esempio e fai ciò che predichi. Sii sincero praticando la macrobiotica. Spiega quali sono le sfide. Parla di ciò che hai sperimentato personalmente. I tuoi punti vulnerabili sono parte della natura umana e attirano.

SENTIMENTI

I sentimenti si incarnano nel fisico; parte del processo di guarigione consiste nel rilasciarli.

Condividere i propri sentimenti può far paura. Ci può fare sentire vulnerabili. Ma se si riesce ad essere sinceri esprimendo emozioni autentiche, si crea un collegamento profondo con sé stessi, con gli altri e con l'universo. Dare peso ai sentimenti, nella terapia e nell'insegnamento, è importante per la salute e il benessere.

SAPER ACCETTARE

Accettare il mistero della vita. Sappiamo ben poco. Dire “non lo so” è essere sinceri.

Si può imparare ad accettare di più in tutte le situazioni, compreso con i clienti e gli studenti.

Sta a noi di saper accettare il passato, vivere nel presente e creare con gioia il nostro futuro.

L'INSEGNAMENTO

Vogliamo portare calore e un cuore grande nei nostri corsi, valutando come rendere di più la macrobiotica un'espressione d'amore. Impara ad ispirare gli altri, senza indurre paura.

Considera con rispetto ciò che dicono gli altri insegnanti. Ognuno di loro ha un suo percorso nella vita e da quello trae ciò che insegna. Tutto è un divenire.

Cerca di capire ciò che piace ai tuoi studenti e pazienti, adattando di conseguenza la tua espressione della macrobiotica. Usa un linguaggio semplice per comunicare, facendo attenzione quando c'è bisogno di usare parole e frasi più complesse.

Nei testi di macrobiotica si trovano con grande abbondanza concetti sulla gratitudine, la libertà, l'amore per la vita, l'umiltà e la responsabilità personale. Insegnare questi concetti agli studenti, lasciandoli liberi di sperimentare, li aiuta ad essere liberi. Apprezza ed approfondisci l'armonia della vita.

Per esplorare ed insegnare i sentimenti, si possono usare i chakra, i cinque elementi / cinque trasformazioni, la biologia, la società e i fattori invisibili.

Credi che imparare richiede tempo e volontà. A volte si ottiene di più dicendo di meno. Renditi conto che troppe nozioni, tutte insieme, possono confondere gli altri, perciò esercitati a diffondere i tuoi insegnamenti un po' per volta.

Fai attenzione a quando e come usare la parola macrobiotica. Lasciati guidare dall'etimologia della parola Macrobitica – lunga vita, grande vita, vita grandiosa, vita spaziosa... per illustrare che si tratta di più di una dieta. Adattala alle diverse situazioni.

Sottolinea le pratiche raccomandate piuttosto che l'elenco di cosa non mangiare. Quando spieghi come cambiarsi, fallo dando alternative semplici e facili. Per esempio pesce al posto della carne, sciroppo al posto dello zucchero... Adalbert ha mostrato un'interessante piramide degli alimenti.

Organizza scambi di studio per i tuoi studenti. Ricerca modi per ottenere fondi e borse di studio. Incoraggia i tuoi studenti a contribuire alla comunità locale come parte del loro percorso di studi. Ricerca modi di portare la macrobiotica nelle scuole.

SUCCESSO E SVILUPPO DELLA PRATICA



Ognuno dovrebbe lavorare in funzione dei propri punti di forza, cercando l'aiuto degli altri nei campi in cui vuole ottenere maggior successo. Ci si dovrebbe incoraggiare l'un l'altro aiutandosi ad affermarsi con successo. Sostenersi attraverso la pubblicazione reciproca delle ricette, degli articoli e dei link ai siti web. Creare un'associazione mondiale che abbracci tutti i generi della macrobiotica. Pubblicare un elenco di indirizzi aggiornato degli insegnanti, dei cuochi, degli attivisti macrobiotici sui nostri siti web. Trovare modi di lavorare con la pratica macrobiotica per un vantaggio comune.

Consideriamo se pretendiamo che sia il mercato a venire da noi, o se piuttosto siamo noi ad andare al mercato. Andare al mercato potrebbe significare essere più flessibili e quindi adattarsi meglio alle necessità altrui.

Impariamo da altre correnti, come lo yoga o la meditazione, che rispecchiano i bisogni altrui. Un esempio di ciò potrebbe essere provvedere ad una soluzione per lo stress o per la cura dell'ambiente.

Cerchiamo modi d'incoraggiare l'avvio di progetti e la realizzazione di più posti di lavoro nelle nostre comunità. Come esempio di nascita di nuovi campi lavorativi e progetti, è stato riferito che Milano ha investito su nuove attrezzature per produrre alimenti macrobiotici. Anche Bob Carr sta realizzando un nuovo centro basato sull'agricoltura naturale.

CREARE UNA COMUNITÀ SOLIDALE

Sono state esplorate diverse modalità per sostenersi l'un l'altro e aiutarsi nei momenti difficili. Riteniamo che gli insegnanti e gli attivisti macrobiotici si gioverebbero di rapporti più stretti, come comunità mondiale, e saprebbero condividere ed incoraggiarsi con empatia. Usando la nostra intuizione, sensibilità ed empatia avvertiamo quando qualcuno ha delle difficoltà, e siamo attenti a quando offrire il nostro aiuto. Diamo la priorità alla comunicazione sincera e amorevole verso il prossimo.

Alcune volte ci si sente gli unici che fronteggiano una certa sfida; potrebbe invece trattarsi di un problema comune anche ad altri. Condividere un problema può rivelarsi terapeutico di per sé. Potremmo creare un gruppo su Facebook che sia un luogo sicuro ove condividere ed incoraggiarsi l'un l'altro. La condivisione del proprio percorso di guarigione e di ciò che ci ha aiutati, può rivelarsi utile per l'intera comunità. Cerchiamo collegamenti a più livelli, compreso l'esame di libri, film, siti web, eventi, musica, arte, esibizioni... gradevoli/ interessanti/ ispiratrici.

Andrebbero considerate sia le responsabilità individuali che quelle comuni. Queste ultime includono il modo in cui ci trattiamo a vicenda, o i nostri studenti e i clienti. Fino a che punto siamo in grado di accettarci l'un l'altro senza giudizi?

Facciamoci gli auguri di compleanno. Usiamo diversi mezzi per tenerci in contatto, comprese le cartoline, il telefono, mandandoci regali, incontrandoci... Trovate il modo di incontrarvi fisicamente durante i viaggi. Può anche bastare incontrarsi per una tazza di tè, condividere un pasto, visitare una mostra d'arte insieme. Nel nostro ambito locale potremmo organizzare quelle cene in cui ognuno porta un piatto.

Apriamoci all'ospitalità di un collega per un paio di giorni e, se opportuno, incoraggiamolo a rilassarsi.

Celebriamo insieme il compleanno di George Ohsawa (18 ottobre) e il giorno della sua scomparsa (24 aprile).

FAMIGLIE

Bisogna restare neutrali quando le coppie si separano e offrire aiuto ad entrambi. Cercate di non essere coinvolti in giudizi o colpe. Ricordate che anche gli uomini hanno dei sentimenti, anche se non li mostrano. Gli uomini hanno bisogno di tempo per guarire e rin vigorirsi.

DONNE

Create relazioni in cui le donne possono avere più tempo per riposare e rigenerarsi. Lavorare, cucinare, pulire ed educare i figli può essere estenuante. Alle donne serve tempo per guarire e rinforzarsi.

SALUTE

Abbiamo parlato delle malattie che si sono portate via i nostri amati colleghi durante gli anni, e considerato, senza pregiudizi, che cosa si può imparare da ciò e come fare a migliorare la nostra espressione, comprensione e pratica della macrobiotica.

L'opinione del gruppo è che molte persone fossero diventate troppo yang. È stato detto che si può diventare più yang attraverso i cibi yang o sopprimendo le proprie emozioni, o con uno stile di vita yang. Ma anche vivere in una maniera considerata bilanciata, centrata e pulita può essere di per sé yang. In poche parole, la restrizione è una forma di yang. Ci è sembrato che nella comunità macrobiotica i problemi di salute sono più spesso legati al troppo yang anziché al troppo yin. Per controbatterli occorre aggiungere più polarità, ricchezza, varietà e abbondanza nella nostra alimentazione.

Tanto importante quanto ciò di cui ci si alimenta è ciò si rilascia. Se si è troppo yang si rischia di non rilasciare ciò che si mangia, con un conseguente accumulo di depositi ed emozioni irrisolte. Se si è troppo yin si rischia di non avere abbastanza vitalità da rilasciare. Bisogna trovare il modo di far fluire continuamente la nostra energia.

Suggeriamo di concentrarsi su ciò che si desidera mangiare piuttosto che su ciò che non si vuole mangiare, per avere un atteggiamento positivo nei confronti del cibo e della salute. Per esempio, dire sì agli alimenti naturali, godendoseli, invece che lasciarsi distrarre dall'esercizio di volontà del bloccare determinati cibi. "Sì" è aperto, "no" è chiuso.

Bisogna accettare il passato e concentrarsi sulla propria salute e vitalità, così da non portare i problemi di salute precedenti nel presente. Sviluppiamo un linguaggio positivo per descrivere noi stessi e la nostra vita.

Creiamo pratiche quotidiane che ci aiutino a riflettere sulla nostra salute fisica, mentale ed emotiva, effettuando le necessarie rettifiche.

Lo stress eccessivo contribuisce alle cattive condizioni di salute. Portiamo in una parte della nostra pratica e del nostro insegnamento macrobiotico attività che aiutino a ridurre lo stress, ad esempio, la meditazione, lo yoga, il tai chi, la consapevolezza, l'allegria...

L'eccessiva concentrazione sulla malattia può essere insalubre di per sé. Meglio concentrarsi sulla salute e sulle gioie della vita, invece che sulla paura della malattia. Quello che resiste persiste. Godiamoci di una maggiore prospettiva sulla vita con pienezza ed unità.

Dovremmo essere gentili e amorevoli nei confronti di noi stessi, accettare che i problemi comuni dati dal vivere moderno affliggono tutti quanti. Non c'è bisogno di sentirsi in colpa o di provare vergogna quando si affronta un problema di salute, è molto meglio dividerlo.

Certe volte la malattia è un'opportunità di conoscere qualcosa di nuovo su noi stessi e sul nostro stile di vita salutare nella nostra situazione particolare. Vale per gli insegnanti macrobiotici: per giungere alla guarigione, può servire cercare consiglio di altri professionisti.

Va bene anche adoperare fagioli in scatola, verdure surgelate e cibi pronti per risparmiare tempo.

CIBO

Le nostre raccomandazioni generali sono:

Le diete restrittive possono diminuire la polarità portando ad un'energia più statica invece che più dinamica.

Mangiate meno cereali e più verdure.

Mangiate una grande varietà di cereali, non solo il riso integrale. Includete anche i cereali spezzati.

Consumate una grande varietà di minestre di verdura, di fagioli e di cereali, senza insistere solo sulle zuppe di miso.

Provate ogni giorno varie verdure: crude, poco cotte o cotte a lungo.

Utilizzate oli diversi, biologici, compresi quelli di semi e di frutta secca. Usate l'olio crudo quando è il caso. Oli biologici e spremuti a freddo quando possibile.

Sperimentate la frittura wok, in cui le verdure sono saltate nell'olio e si aggiunge dell'acqua non appena le verdure iniziano a sfrigolare.

Attenzione a quanto sale utilizzate, compreso nelle insalate pressate.

Provate più cibi ricchi di proteine, compreso fagioli, tofu, tempeh, natto, seitan e fu.

In questo modo la dieta risulterà più rilassante, gradevole e soddisfacente. Le culture tradizionali cucinavano il pesce coi fagioli o con i prodotti a base di fagioli; vi raccomandiamo di fare lo stesso. Includete vari sottaceti, a breve o lunga conservazione, e alimenti fermentati e non pastorizzati.

Fate esperimenti con le erbe, i condimenti e le spezie leggere, secondo il vostro gusto.

Mangiate frutta di provenienza locale, fresca o cotta.

Bevete una varietà di tè ed infusi e acqua naturale abbondante ogni giorno.

Valutate le vostre scelte alimentari in termini di cibi giornalieri, settimanali e mensili, identificando una scelta di alimenti con cui vi trovate a vostro agio tutti i giorni. Potete poi includere alimenti settimanali per dare maggiore flessibilità, varietà e nutrimento.

Occasionalmente potrete poi mangiare qualsiasi cosa, per essere socievoli e sentirvi liberi.

Riteniamo che sia più facile capire le proporzioni tra i cibi se le si presenta rispetto al piatto (diagramma "a torta").

Rendete i vostri piatti colorati e attraenti. La digestione comincia dagli occhi. Assicuratevi che il cibo abbia gusto. Utilizzate più stili di cottura con energia "fuoco", dai cinque elementi.

Si può partire da qualunque linea guida dietetica, ma bisogna adattarla alla propria situazione e condizione attraverso la nostra (e dei nostri studenti/clienti) autoriflessione.

PROGETTO NUOVO SITO WEB

Consiste nel realizzare un nuovo sito web macrobiotico internazionale in cui più insegnanti possano contribuire con articoli, ricette e promuovere corsi. Simon scriverà le specifiche del progetto, poi chiederemo dei preventivi e lo realizzeremo. Inizialmente il sito rappresenterà i partecipanti del convegno 2013 che abbiano scelto di partecipare alla sua realizzazione e crescita. L'obiettivo è di portare un beneficio economico a chi sarà coinvolto, con tempo e denaro, in questo progetto. Quando il sito sarà ben avviato inviteremo altre persone a partecipare.

PROSSIMO CONVEGNO E DATE

Il prossimo incontro si terrà a Lisbona dal 13 al 15 ottobre. Vorremmo far coincidere il convegno con il Green Fest a Estoril (dal 9 al 12 ottobre), vicino a Lisbona, in modo che gli insegnanti possano insegnare in quella fiera, se lo desiderano.

TEMA DEL 2014

Educazione Macrobiotica dal Cuore

Esploreremo:

Il proprio apprendimento continuativo.

Come insegnare con sentimento, emozione e dal nostro cuore.

Apprendimento per bambini, ragazzi e giovani.

NUOVO COMITATO ORGANIZZATIVO

Chico, Geninha, Simon, Hans, Sandy, Sandra, Teresa M.

L' intenzione è di continuare l'approccio di essere incoraggianti, rispettosi, gentili, riconoscenti, aperti, senza pregiudizi, accoglienti e comprensivi.

Parte della preparazione del convegno consisterà nello scrivere una guida, da consegnare ai partecipanti del prossimo anno, che faccia sentire ognuno responsabile e partecipe della realizzazione di un convegno ben riuscito, in termini di piacere, discussione costruttiva, disponibilità, connessione, armonia e creatività.

CONVEGNI SUCCESSIVI

Per proporvi di ospitare un futuro convegno nel vostro paese, siete pregati di presentare una proposta alla riunione del 2014, specificando anche quante persone potrete accogliere, le sale del convegno, gli hotel, l'accessibilità dei mezzi di trasporto, i pasti e i servizi in catering.

TRADUZIONE

Il paese ospitante non fornisce la traduzione dall'inglese. Siete liberi di portare con voi dei traduttori, che però dovranno pagarsi i pasti. A lungo termine ci piacerebbe riuscire ad avviare dei gruppi regionali, coi quali tenere convegni in lingua locale.

INVITO

Vi invitiamo caldamente ad unirvi a noi nel prossimo convegno. I nostri incontri sono aperti a tutti coloro che sono attivi nella macrobiotica, compreso insegnanti, cuochi, consulenti, organizzatori, promotori, produttori di alimenti, blogger e autori. Nel frattempo state bene e godetevi la vita.

AUTORE

Scritto da Simon Brown con l'aiuto di Anna, Chico, Sandra, Rik, Denny e Hans. È stato approvato dall'intero gruppo prima di essere pubblicato. Un enorme ringraziamento a Rosalina, che ha preso degli ottimi appunti durante i nostri incontri.

HANNO PARTECIPATO

ANNA Mackenzie
CARMEN Santos
Chistiane Manz
DENNY Waxman
EMMA Cunis
FEDERICO Marro
FRANCISCO V.
FRANÇOIS Gisel
GENINHA V.
HANS Schmid
Jean Jac. Manz
ISABEL Estanislau
ISABEL Moreno
Maria Casal
MARY Nino
Mieke Verweken
NICOLE Demer
PAULA Azevedo
RIK Vermuyten
ROLAND Schneider
M^o ROSA Casal
ROSALINA Silva
SANDRA Mesquita
SANDY Pukel
SIMON Brown
TERESA Mizon
TERESA Ribeiro
TOMOKO Lillrank
VITTORIO Calogero