L'Art de Vivre des Temps Nouveaux

Février 2008

L'ÉQUILIBRISTE

« L'homme qui se porte bien toute sa vie se guérit à chaque instant de ses maladies, à la façon d'un acrobate sur une corde raide qui rétablit constamment l'équilibre entre son côté droit et son côté gauche – qui peut être assimilé au deux aspects de Yin et de Yang –. Tous les êtres naissent avec le merveilleux pouvoir de conserver leur équilibre physiologique en toutes circonstances internes ou externes, mais la recherche du plaisir et du pouvoir, aveugle l'homme et le fait chuter .»

G.Ohsawa

Relisez ce texte 1000 fois, triturez-le, mastiquez-le, intégrez-le, jusqu'à ce qu'il ne présente plus aucune zone d'ombre et qu'il éclate dans toute sa limpide évidence.

G. Ohsawa a écrit des milliers de pages et des centaines de livres en japonais et en français, certains édités à plusieurs millions d'exemplaires, comme le "Zen macrobiotique". Après avoir lu la plus grande partie de ces parutions françaises, étudié et pratiqué, durant 40 ans

l'yin-yiologie et la macrobiotique. Je suis arrivé à la conclusion, que l'ensemble de l'enseignement de Georges Ohsawa peut se résumer au paragraphe décrit ci-dessus.

Il m'a fallu de nombreuses années pour en comprendre la signification profonde et arriver à en constater la justesse. C'est pourquoi, il est si important de ne jamais mettre de côté l'étude de la dialectique yin/yang, bien qu'elle diffère totalement, du moins en Occident, de nos schémas habituels de fonctionnement.

Bien sûr, vous pouvez toujours, vous contenter d'appliquer à la lettre les directives alimentaires macrobiotiques courantes, telles que celles enseignées dans la littérature spécialisée, en faisant l'impasse totale sur l'aspect dialectique (yin/yang) des aliments, des cuissons, et de votre propre condition physique. Les premiers temps le résultat sera à peu de chose près, identique – sauf si vous êtes très malade – par contre sur le plus long terme et sur le très long terme, (20 à 30 ans) les conséquences risquent d'être catastrophiques pour votre santé mentale et physique.

De nombreux anciens macrobiotiques – pour ne pas en avoir tenu compte – en ont fait dangereusement les frais. D'autre encore plus nombreux, se sont contentés de survoler superficiellement cet art de vivre, sans avoir essayé d'en apprécier la substance dialectique intrinsèque et, désenchantés, ont fini par fortement le dénigrer.

Répétons-le encore et encore… la macrobiotique c'est yin/yang, et yin et yang sont le moteur universel du changement. Un seul et unique principe dirige le monde, c'est l'ambivalence et l'alternance de toutes choses. YIN et YANG sont le symbole de cette polarité universelle, ils permettent l'analyse et la classification de tous les phénomènes physiques et métaphysiques selon la force qui les domine.

Comment en apprécier directement la sensation dans notre corps et dans nos comportements, là est toute la question…!!

Exemple: Tout un chacun, peut en constater la réalité à chaque instant. Il vous est certainement très facile de savoir si vous avez de la fièvre, ou de la même manière si vous grelottez de froid. Voilà une première indication – chaud est yang et froid est yin –

Si vous avez très froid, vous allez vous réchauffer avec une grosse couverture, une bon bouillon chaud, pour ainsi rétablir l'équilibre.

A l'inverse si vous avez trop chaud et de la fièvre, il faut faire baisser la température du corps (chausson au vinaigre, bain tempéré, médicament fébrifuge,etc.). Il existe un instrument pour mesurer la température du corps, c'est le thermomètre.

De même pour évaluer la polarité yin ou yang de toutes choses, l'instrument se nomme l'yin-yiologie.

Vous aurez remarquer que la nuit il fait plus froid = la nuit est donc yin et à l'inverse le jour est yang. Par conséquent la lune est yin et le soleil yang.

Lorsqu'on a froid, on se contracte, on se serre l'un contre l'autre, donc le froid yin provoque une contraction, un resserrement.

A l'inverse, lorsqu'il fait chaud, par exemple sur une plage, on se détend, on se laisse aller, on se dilate, on se répand ; donc comme nous pouvons le constater : la chaleur dilate, elle est expansive, dilatatrice.

Maintenant prenons le monde végétal.

Vous aurez remarqué que les racines descendent dans la terre, sont longues, compactes, brunes et dures ; le bas - la terre - compact - brun/orange - dur - immobile, sont tous des critères yang.

Au contraire les feuilles qui montent et s'expandent vers la lumière, sont larges, vertes, mobiles, humides ; la hauteur - la lumière - la couleur verte - mobilité et mouillé, sont des critères yin.

Voilà comment nous pouvons déterminer si un aliments, un objet, un organe, une maladies ou tout autre phénomène est yin ou yang. Il existe des centaines d'indices de sélection, regroupés dans des listes par catégorie, permettant une classification yin ou yang.

Exemples : Formes géométriques - Couleurs - Saveurs - Sons - Éléments chimiques - Organes du corps humain - Maladies - Végétaux - Aliments - Comportements - Zone climatique… etc.etc.

La Vie – de la planète, du vivant et de l'homme – est un équilibre très fragile entre yin et yang.

À l'extrême par excès de yin ou de yang c'est la mort, mais avant d'en arriver là, c'est la maladie, la douleur, l'incompréhension, juste pour nous alerter qu'il y a un déséquilibre profond – physiologique, psychique ou comportemental, – à ce niveau, il suffit de rétablir l'équilibre yin-yiologique – pour autant que vous en connaissiez la procédure – pour en quelques jours, retrouver la santé et la joie de vivre.

La maîtrise de la polarité universelle, dont l'yin-yiologie est la science, permet d'éclairer à chaque instant la multitude de nos incertitudes, nous préservant ainsi de graves erreurs pouvant mettre notre santé et notre vie en péril.

C'est pourquoi, nous disons que l'homme est le seul responsable de ses maladies et de son malheur, et qu'à tout moment, tel un équilibriste, – mais… avant de tomber – il peut retrouver le chemin de la santé intégrale et de la joie de vivre par la macrobiotique, qui est le seul système existant au monde intégrant cette notion métaphysique, dans une application pratique d'un art de vivre complet de santé et de paix.

G.Wenker février 2008