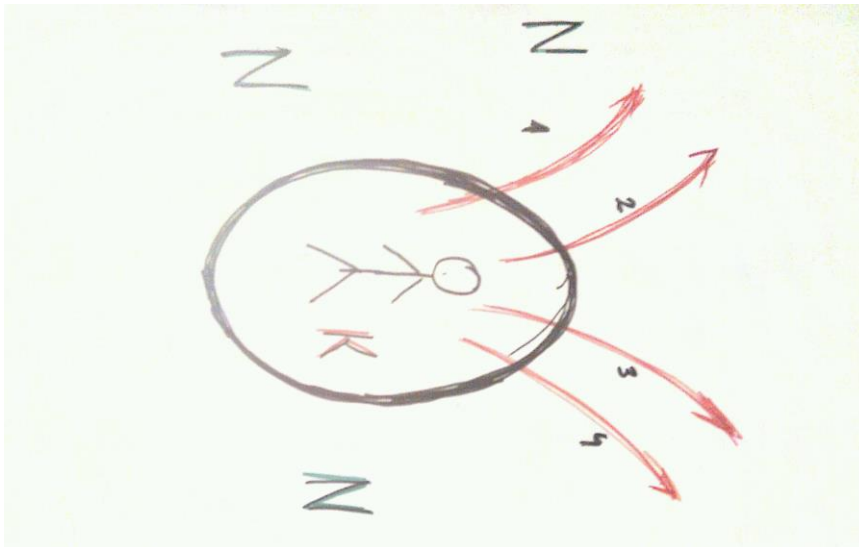


Natura i kultura a różne sposoby odżywiania.

Od wielu lat zajmuję się zdrowym gotowaniem, masażem Shiatsu oraz grą na fletach. W tym artykule zamierzam podzielić się moimi doświadczeniami dotyczącymi makrobiotyki. W latach 90. miałem okazję być w Instytucie Micho Kushiego w Szwajcarii, gdzie z ogromnym zainteresowaniem wysłuchałem wybitnych naukowców i nauczycieli z całego świata. W mojej wypowiedzi dużej mierze będę odnosił się do koncepcji Mario Binettiego – twórcy ośrodka makrobiotyki w Kiental (Szwajcaria). Mam zamiar przekazać najistotniejsze założenia tego sposobu rozumienia relacji kultury, natury i odżywiania. Mam nadzieję, że będzie to dla wielu praktyczna zachęta do odnalezienia w sobie nowego procesu i włączenia się w cykl uniwersalnych przemian.

Natura jest wszechobecna. W niej człowiek odnalazł dla siebie jakąś część i przyjął ten fragment za swoją kulturę. Tym samym stworzył dla siebie bezpieczną przestrzeń współistnienia, w której potrafi sprawnie funkcjonuje. Oczywiście każda kultura jest od siebie różna. Położenie geograficzne, warunki społeczne czy tło historyczne w zasadniczy sposób kształtują obszar odniesień kulturowych. Na moją postawę wpłynęło wiele czynników, jak np. to, że urodziłem się w Polsce, wychowywałem w rodzinie katolickiej, a edukowałem w systemie lat 70. Elementy te sukcesywnie budowały moje rozumienie świata. Okazuje się, że kultura, w której się wychowujemy w żaden sposób nie mówi nam o całości wszechświata.



K- kultura

N- natura

1- Alkohol

2- Narkotyki

3- Seksoholizm

4- Inne używki

Mario Binetti mówi, że wokół człowieka roztacza się rodzaj opończy, w obszarze której mieści się kultura, czyli to, co określamy jednostkowym widzeniem, odczuwaniem i rozumieniem świata. Stopniowo rodzi się w nas podświadoma niezgoda na zamknięcie i chęć kontaktu z nieznanym. Intuicyjnie wyczuwamy, że oprócz tego, co przyswoiliśmy w procesie asymilacji, istnieje jeszcze coś innego, do czego nie mamy bezpośredniego dostępu. Niejednokrotnie gubimy się, szukając sposobu szerszego kontaktu ze światem. Nagłe wyrwanie się z uwarunkowań (odreagowanie na te ograniczenia) może prowadzić w dodatkową niewolę. Jak zauważa Mario Binetti działając wyłącznie na zasadzie silnego odreagowania często wchodzimy na drogę patologii. Alkoholizm, narkomania, seksoholizm każde i każde tego typu mechaniczne zachowanie jest nieudaną próbą wyrwania się z ograniczającego układu i kończy się nałogiem (i w rezultacie jeszcze większym zniewoleniem). Również pozytywna forma rozwojowa np. joga czy nawet makrobiotyka może być również realizowana na poziomie odreagowania, co w konsekwencji nie prowadzi do prawdziwego świata wolności. Aby lepiej to wyjaśnić przytoczę mądrość dalekowschodnią: *nawet najlepsza prawda może być kołkiem, do którego można przywiązać*

osta. Świat nieustannie stwarzany jest przez ludzi, którzy nie mają innych narzędzi na rozumienie siebie i własnych relacji ze światem jak tylko na poziomie odreażowania.

Chciałbym opowiedzieć teraz historię, która przytrafiła się George Oshawie, twórcy zachodniej makrobiotyki. W latach 60. Oshawa otwiera ośrodek w Ameryce, w Bostonie, gdzie skupia wybitnych uczniów i nauczycieli makrobiotyki. Pewnego razu zdarzyło się, że z okazji urodzin studiujący w instytucie bracia zaprosili mistrza Oshawę na przyjęcie urodzinowe w rodzinnym domu. Na miejscu ku ogromnemu zaskoczeniu uczniów okazało się, że ich matka przygotowała tradycyjny obiad, który w całości składał się ze wszystkich produktów niemakrobiotycznych: masła, białej mąki, cukru. Bracia wpadli w przerażenie i z wielkim żalem wyrzucali to matce siedząc przez całe przyjęcie milcząc.

Ku totalnej konsternacji uczniów Oshawa na przyjęciu bawił się wyśmianicie, kosztował wszystkich potraw i żartował. Jak mówi anegdota w drodze powrotnej w szczerym polu nauczyciel zdecydowanie wyprosił uczniów ze swojego auta, choć oni starali się usprawiedliwić twierdząc, że zawsze byli mu posłusznymi i żyli zgodnie z zasadami makrobiotycznymi. Mistrz odpowiedział wtedy, że makrobiotyka to nie sztywne zasady. To jest życie! Brak szacunku dla bliskich z racji swoich przekonań jest ignorancją, co wg Oshawy jest niewybaczalnym błędem na drodze do zdrowia. Oshawa chciał przez to wyrazić przekonanie, że nie można zamknąć się na życie poprzez własne uwarunkowania i koncepcje.

Na początku lat 90. miałem okazję wraz z grupą Polaków wyjechać do Szwajcarii do międzynarodowego ośrodka makrobiotyki. Ku ogólnemu zaskoczeniu w drzwiach przywitał nas jeden z nauczycieli prowadzących, Chico, z papierosem w ustach. Był to dla nas totalny szok. Oto co się wydarzyło. Poprzez przeczytane książki i wyniesioną z nich wiedzę Chico narzucił swojemu rozwojowi pewien sztuczny mechanizm. Robił wszystko idealnie zgodnie z zasadami: uprawiał jogging i jogę, zdrowo się odżywiał. Wszystko to robił z maksymalnym zaangażowaniem. Nagle jego organizm się zbuntował. Chico na kilka dni kompletnie utracił wzrok. Jego historia dowodzi, że również makrobiotyka może być swoistym zniewoleniem, zamknięciem. Jeśli jest realizowana w sposób niewłaściwy i przesadny. Makrobiotyka to przede wszystkim zwiększanie obszaru kontaktu ze światem. Lepsze rozumienie jego. Poprzez kontakt zewnętrzny obszar naszej kultury powiększa się i zmierza ku komunikacji z całym wszechświatem. Ten kontakt z całym kosmosem to istota makrobiotyki, co dosłownie oznacza: makro – wielkie, bio – życie. Do tego spotkania potrzebujemy narzędzi i jednym z najważniejszych jest właściwe odżywianie. Nie możemy jednak ignorować innych naszych

możliwości, bo grozić to będzie pozostaniem w obrębie uwarunkowań. Makrobiotyka jest procesem wychodzenia z emocjonalnych schematów na rzecz poszerzenia obszaru kontaktu ze światem. Według niej człowiek jest wolny i realizuje swoje życie w taki sposób jak chce i czuje. Oczywiście to „jak chce” jest stanem o tyle trudnym do zweryfikowania, ponieważ na co dzień brak nam świadomości jak bardzo nasze myślenie, postępowanie a nawet sposób odżywiania ograniczony jest przez okowy kultury. Współczesność daje nam wolność, ale jest to „wolność na wybiegu”. Możemy wybrać między wąskim spektrum, gdy tak naprawdę istnieje niezliczenie wiele wyborów. W makrobiotyce chodzi o prawdziwą wolność, która daje szczęście i jakość spotkania z samym sobą i ze światem. Łączność jest tym procesem, o którym mówi makrobiotyka.

Stan bez kultury jest rzadko spotykany. Skupimy się więc na tym, jak procesy dobrego odżywiania wpływają na nasz styl życia. Makrobiotyka mówi, że jeżeli chcesz się rozwijać to staraj się to robić stopniowo. Idź dwa kroki do przodu i krok do tyłu. Cofnij się i zastanów się, czy to, co zrobiłeś ci służy. Jeżeli jest to dla ciebie dobre, to wykonaj następne dwa kroki. W ten sposób pokonujesz jakąś drogę na ścieżce rozwoju. Oczywiście i w szaleństwie jest metoda, ale często prowadzi ku zniewoleniu. Kwestią decydującą jest to, jak korzystamy z danych narzędzi. Dam tutaj przykład z własnego doświadczenia. W latach 90., kiedy byłem typem ortodoksa makrobiotycznego znalazłem się na południu Francji i poszedłem zrobić zakupy do jednego z supermarketów znanej sieci. To był ogromny sklep a ja, mimo że szukałem, to nie mogłem tam znaleźć nic odpowiedniego do jedzenia. W pewnym momencie pomyślałem nawet, że zaraz umrę z głodu. Wtedy rzeczywiście mocno trzymałem się reguł. Mój schemat uwarunkowania był taki, że tylko to, co wskazane przez makrobiotykę może być dla mnie dobre. Dla humoru dodam, że w końcu wybrałem jedyną rzecz, która wydawała mi się zdrowa i to była karma dla papużek. Niestety nie znałem francuskiego i dopiero koleżanka przetłumaczyła mi, że w składzie karmy są też dobre dla ptaków, a dla ludzi może niekoniecznie, muszelki.

Uważam, że zawsze należy używać zdrowego rozsądku i każdą sytuację traktować indywidualnie. Makrobiotyka podkreśla wyraźnie, abyśmy wzięli ster życia we własne ręce. Dobrze jest, jeśli korzystamy z jakiejś koncepcji na życie, ale trzeba pamiętać, że wszelkie decyzje i wybory powinny należeć do nas. Ważne, żeby każdy poczuł się kreatorem swojego rozwoju. Wspomnę teraz o takim ciekawym zjawisku. Istnieje koło Paryża tzw. instytut zmysłoterapii, gdzie ludzie chodzą i kosztują rzeczy, które wspaniale smakują, ładnie

wyglądają i pachną. Jest tylko jeden warunek. Otóż wszystkie potrawy podawane są bez obróbki człowieka, czyli tak jak natura je stworzyła. Okazuję się, że cała technika leczenia polega na tym, że pacjenci wczuwają się w swoje zmysły (węchu, smaku i wzroku).dokonując wśród setek darów natury (nie zmienionych przez człowieka), wyboru najsmaczniejszej w danej chwili potrawy. Uważnie wczuwając się w to, co spożywamy coraz lepiej dobieramy potrawy, które wpływają na proces leczenia.

Gotowanie jest to proces przemiany natury. Niestety obecnie relacje kultury i natury nie są w równowadze a ich wzajemne wpływy oparte są na arogancji. Dla mnie dobra kuchnia to taka, która szanuje zarówno kulturę jak i naturę. Makrobiotyka wyraźnie mówi jak istotne dla prawidłowego odżywiania jest używanie darów natury z miejsca, w którym żyjemy. W swoim długoletnim doświadczeniu gotowałem dla wielu różnych środowisk; inaczej dla dzieci, inaczej dla dorosłych, czy ludzi, którzy jedzą mięso. Gotując pozostaję w jakiś relacjach z kulturą. Przez pierwsze dni obserwuje grupę. Poznaję, jak funkcjonuje, jakie relacje łączą ludzi i dopiero wtedy lepiej dopasowuję menu. Kieruje mną szacunek i empatia, może dlatego pod koniec warsztatów uczestnicy są zadowoleni i chwalą tę kuchnię.

Istnieje teoria, która mówi: „jemy to, co myślimy”. Choćbyśmy jedli najlepsze rzeczy a mielibyśmy negatywne emocje i złe nastawienie, jedzenie to nie będzie nam służyć. Jest kilka chorób związanych z dietetyką: anoreksja, bulimia, ortoreksja. Np. ostatnia z wymienionych polega na tym, że osoby o wyrafinowanych poglądach na temat żywienia przy wyborze produktu głównie zwracają uwagę na jego skład. Jeżeli zjedzą coś, co w ich odczuciu było szkodliwe, od razu chorują. Umysł takiej osoby mentalnie programuje chorobę. A tym samym podlega silnym uwarunkowaniom, które nie mają już nic wspólnego ze zdrowym odżywianiem.

Zgodnie z sugestią Micho Kushiego, żeby robić makrobiotykę po polsku, zaproponuję teraz wersję zupy miso czyli tzw. naturalną zupę Stefana (tak nazywają ją uczestnicy warsztatów na których gotuje). Wrzucamy do wrzątku słodkie warzywa: marchewkę, kapustę, pietruszkę dynię oraz cebulę. Wywar możemy przyprawić szczyptą soli. Sól powinna nam klarować smaki. Jeżeli zabijamy smaki, to zabijamy kontakt z naturą. Wchodzimy bardzo mocno w kontakt z kulturą, czyli w produkty za słodkie lub za słone. Uważam, że dobra kuchnia to jest taka, która potrafi wydobywać naturalne smaki. Zamiast miso możemy pod koniec gotowania dodać czegoś kwaśnego np. wody z kiszonych ogórków, kiszonej kapusty. Osiągniemy podobny rezultat. Pozyskamy źródło witaminy B12. Będziemy mieli bardzo

słodką zupę warzywną, ale słodycz ta będzie pochodzić z natury. Efekt jest niesamowity! Jeżeli taką zupę zjemy rano to będziemy mieli szybko, ale nie inwazyjnie dostarczoną energię. Energia pozyskana z naturalnej słodyczy warzyw wystarczy na dużo dłużej niż w przypadku przetworzonych słodyczy. Nasz układ energetyczny dodatkowo wzmocni się, gdy zupę uzupełnimy o pełnowartościowe produkty zbożowe np. kaszę. W naturalny sposób zmniejszy się nasze nadmierne łaknienie w ciągu dnia.

Polecam przeprowadzenie prostego eksperymentu. Przez tydzień czasu, codziennie rano spożywać słodką zupę warzywną, obserwując przy tym jaki ma to wpływ na nasze samopoczucie. Moje doświadczenie w gotowaniu mówi, że zupa miso dla wielu stała się źródłem witalności i zdrowia na co dzień.

Zapraszam do kuchni!

Stefan Poprawa