

Bruno Sangiovanni

CONVERSAZIONI SULLA MACROBIOTICA

Sapere millenario e
insegnamento originale



FrancoAngeli/*Self-help*

Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile con Adobe Digital Editions. Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.



Self-help

Manuali per capire ed affrontare consapevolmente i problemi più o meno gravi della vita quotidiana.

Scritti in modo chiaro, forniscono le basi indispensabili per comprendere il problema in tutti i suoi risvolti, per poterlo controllare e quindi risolvere.

Una collana di libri seri, aggiornati, scritti dai maggiori esperti italiani e stranieri.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella home page al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

Bruno Sangiovanni

CONVERSAZIONI SULLA MACROBIOTICA

Sapere millenario e
insegnamento originale

FrancoAngeli/*Self-help*

Copyright © 2018 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

*A chi desidera raggiungere la salute e la felicità,
nella libertà, gratitudine e gioia di vivere.*

*A Raffaele e alle sue piccole Neva e Nina,
per la loro immaginazione se vorranno,
nel tempo che verrà.*

Indice

Introduzione	pag.	9
Note dell'autore	»	14
1. Il cibo è per la vita, non solo per il piacere	»	17
2. Perché tanto spesso mangiamo in fretta?	»	21
3. Sono gli alimenti che costruiscono le memorie	»	26
4. Yin e Yang la danza della creazione	»	31
5. Tutto è già detto, si mettono i cereali sul fuoco	»	40
6. Oggi piove e fa freddo... allora zuppa ricca	»	45
7. Tutto nel tempo si trasforma in zuccheri	»	50
8. Il destino dell'uomo è nel suo sangue	»	55
9. Le direttive alimentari di Georges Ohsawa	»	61
10. La base alimentare macrobiotica	»	64
11. Autodiagnosi, una pratica quotidiana	»	70
12. Il cibo è energia ma anche la nostra strategia	»	77
13. Ogni cosa che accade è quella che ci manca	»	86
14. L'antagonista è la nostra ragion d'essere	»	91
15. Perché il globulo rosso a volte non è rosso?	»	96
16. L'origine della Filosofia dell'Estremo Oriente	»	102
17. La costituzione dell'Ordine dell'Universo	»	106
18. Le sette leggi dell'Ordine dell'Universo	»	111
19. Il Principio Unico Yin-Yang	»	116
20. Interazione e reciprocità di Yin e Yang	»	124

21. La vita si rifà sempre, a ogni istante	pag. 130
22. Pensieri in libertà e non solo	» 137
23. La salute macrobiotica, le sette condizioni	» 144
24. Il sogno visionario di Ohsawa e il nuovo millennio	» 148
25. Si cambia schema, oggi mini conversazioni	» 154
26. Otto principi della macrobiotica di Herman Aihara	» 161
27. Il regime numero sette, express satori	» 177
28. Vivere Parvo è il segreto di tutto	» 181
29. Con il tempo... anche l'arroganza si contrae	» 186
30. La vita è nata nel sale, non nello zucchero	» 191
31. Tutto si trasforma e cambia. Tutto inizia!	» 196
32. La riuscita della vita è biologica e fisiologica	» 201
33. La macrobiotica non è per il grande pubblico	» 210
34. È possibile modificare questo destino?	» 215
35. Ci sono problemi di carenze con la macrobiotica?	» 219
36. La scienza conferma, il contributo di Franco Berrino	» 224
37. F.A.Q. Frequently Asked Questions	» 231
38. La macrobiotica è come il gioco del biliardo	» 236
39. La questione vitale dell'acidità	» 241
40. La macrobiotica è grande cammino e rivelazione	» 246
41. Mentre le cose si fanno l'energia si manifesta	» 249
42. Georges Ohsawa campo estivo agosto '59	» 253
43. René Lévy racconta Georges Ohsawa	» 258
Cuisine et Santé	» 272
Bibliografia	» 277

Introduzione

Conversazioni sulla macrobiotica

Cosa sono? Sono un modo inconsueto, un po' fuori dagli schemi, di proporre e rappresentare l'insegnamento della macrobiotica e dei suoi elementi fondanti. Tanti titoli e capitoli diversi, con un linguaggio discorsivo proprio come avviene in una conversazione, una chiacchierata. Nella sostanza, tante intense conversazioni sui molteplici temi della macrobiotica. Ciascuna compiuta e a se stante, ma tutte sempre unite tra loro dallo stesso filo conduttore. Quello del sapere tradizionale, millenario, della Filosofia e Medicina dell'Estremo Oriente di cui la macrobiotica è sempre stata al vertice.

Conversazioni con una particolarità esclusiva però. Buona parte di loro si ispira e prende spunto da una matrice originale assolutamente unica nel suo genere. Le conferenze di René Lévy che lui teneva quotidianamente a Cuisine et Santé. Erano le sue causeries, le sue chiacchierate, attraverso le quali René trasmetteva l'insegnamento! Una parte insostituibile nella storia della macrobiotica, come ben sa chiunque abbia avuto la fortuna e la possibilità di parteciparvi. Arrivati alla fine, l'insieme di tutte le conversazioni prende la forma di una vera e propria collezione del sapere tradizionale della macrobiotica. Un piccolo volume, da leggere volendo anche in modo non convenzionale, non strettamente in sequenza. Da tenere in vista invece, e da riprendere ogni volta che se ne avverte il bisogno. Le origini e le fonti delle conversazioni sono diverse, tre principalmente.

La prima, il patrimonio delle conferenze di René Lévy alle quali ho avuto il privilegio di partecipare per diversi anni, traducendole per gli ospiti italiani a Cuisine et Santé. È da qui che nasce e si forma l'orditura del lavoro.

La seconda, alcuni brani e citazioni di Georges Ohsawa, fondamenti della storia macrobiotica, e ancora due contributi particolarmente interessanti. Uno di Herman Aihara, tra i primi grandi allievi di Ohsawa, l'altro di Franco Berrino per ascoltare la voce e la testimonianza della scienza.

La terza, il mio libro *Macrobiotica. La via dimenticata per la salute e la felicità*, pubblicato nel 2012 dallo stesso Editore FrancoAngeli. Da cui alcuni capitoli, quelli più didattici, sono stati qui ripresi.

Istruzioni per l'uso

1. Chi già mastica di macrobiotica, o chi più semplicemente è interessato ad approfondire questa via per la salute e la felicità, può sfogliare, lasciarsi ispirare dai titoli delle diverse conversazioni ed entrare nella lettura perché non c'è un vero ordine prestabilito. Così, con semplicità, e con un pizzico di amore per la ricerca della verità. Soprattutto con mente aperta e leggera, lasciando lavorare l'intuizione. Detto questo, vi propongo però di fare una eccezione a questo principio della casualità. Raccomando di iniziare dall'ultima conversazione, *René Lévy racconta Georges Ohsawa*, la N. 43. Oltre ad essere una interessante e appassionata testimonianza del lavoro e della storia di Georges Ohsawa, questa lettura introduce i principali elementi dell'insegnamento della macrobiotica attraverso le parole di René. Ed è propedeutica a ciò che si svilupperà nelle diverse conversazioni.

2. Praticamente in tutte le conversazioni, lo vedrete, si fa riferimento sempre alla polarità Yin-Yang, Principio Unico dell'Ordine dell'Universo, cuore di tutta la Filosofia e Scienza dell'Estremo Oriente. Parte integrante e affascinante dell'insegnamento della macrobiotica che rende questa esperienza unica e meravigliosa, ben oltre la sola relazione cibo-salute, per quanto importante essa sia. Si considerano e spiegano dunque i fenomeni sempre attraverso questa visione, facendo anche semplici esempi del gioco degli opposti per comprenderne il meccanismo. Per chi non avesse familiarità con questo, mi raccomando: non preoccupatevi, non fermatevi, lasciate andare l'intuizione, e fidatevi di lei. Vedrete che il gioco (perché di questo si tratta) in pochi istanti sarà perfettamente chiaro. Ci sono comunque alcuni capitoli propriamente dedicati alla spiegazione del Principio e della dialettica Yin-Yang. Sono quelli riportati nelle conversazioni che vanno dalla N. 16 alla N. 20.

3. Due ultime avvertenze: a) prima di iniziare la lettura dei vari capitoli è bene dare uno sguardo di insieme a tutti i titoli delle conversazioni che sono riportati nell'Indice. Perché quei titoli, visti proprio nel loro insieme, raccontano tanto della storia macrobiotica che vogliamo qui rappresentare e ne qualificano anche il contenuto, b) gli argomenti trattati nelle 43 conversazioni sono molteplici e spaziano su tanti fronti, cosa che rende denso di contenuto questo lavoro. Penso che la miglior assimilazione possa arrivare ed esprimersi in una lettura passo dopo passo, conversazione dopo conversazione, un po' alla volta.

Numerologia e Cosmologia

Le conversazioni sono 43. C'è un motivo per la scelta di questo numero? No, non c'è, è venuto così, casualmente. O forse, ripensandoci, una ragione c'è, pur se del tutto involontaria. Dal punto di vista numerologico il 43 corrisponde al numero 7, cioè $4+3$. Nella Cosmologia dell'Estremo Oriente (e non solo), il sette è un numero centrale tanto è vero che tutta la creazione e tutte le opere si stabiliscono sempre in sette tappe. Non dice anche la Bibbia che il nostro mondo è stato creato in sette giorni?

Perché tutte le opere e le realizzazioni si stabiliscono in un cammino di sette tappe? Perché questo è il ciclo insito nella creazione stessa, nell'evoluzione. Dal settimo cielo (Infinito) al primo cielo (Regno Animale e Uomo). Sette sono le leggi che regolano l'Ordine dell'Universo. Sette sono le tappe evolutive del giudizio, della salute, della malattia e dell'alimentazione. Ancora tappe di sette anni regolano il ciclo della fertilità nella vita nella donna. 14 anni (7×2) il primo ciclo. 21 anni (7×3) la condizione migliore per la maternità. 49 anni (7×7) termine del ciclo, menopausa: una volta almeno era così! Ancora: sette sono i colori dello spettro solare, sette le note della scala musicale, sette i giorni della settimana.

Oltretutto, me ne rendo conto ora (agosto 2017), sono passati esattamente sette anni da quando René Lévy ha deciso di riunirsi all'infinito. Il fatto che poi il sottoscritto sia nato in un giorno sette (aprile), credo centri niente, salvo che questo numero sembra effettivamente ricorrere. Perché al termine della creazione Dio riposa il settimo giorno? Perché dopo l'attività Yang da primo al sesto, viene il riposo Yin, il settimo, per il principio universale dell'equilibrio. E infine... Dio riposa dopo aver fatto l'uomo, ultima parte del suo lavoro. Uomo a cui viene affidato un compito chiaro: quello di completare l'opera della creazione, giusto? Chissà come finirà?!

Ringraziamenti

Rimane spazio per alcuni ringraziamenti agli amici e compagni di avventura macrobiotica che mi hanno aiutato ad arrivare qui, e dai quali ho imparato molto, anzi ho imparato tutto. Sono tanti, qui posso solo ricordare quelli a cui più devo qualche cosa.

Grazie a **FrancoAngeli Editore** per l'opportunità data di pubblicare questo lavoro del tutto particolare sulla macrobiotica. Tra gli amici, due hanno avuto un ruolo specifico nella realizzazione di queste Conversazioni: **Eleonora** (*Wa Cibo per la Pace*) per aver promosso e stimolato una prima scrittura sul suo blog, **Quintilio** (*Etna Natura e Salute*) per il suo convincente incoraggiamento alla pubblicazione. Per quelli di più lungo corso: **Paola** compagna di studi e scoperta della macrobiotica. **Martin** e la sua La Sana Gola Milano, per il primo insegnamento e apertura su questo vasto mondo. **Franco, Jo, Maria**, per l'esperienza di lavoro agli albori del progetto Cascina Rosa, Istituto Tumori di Milano. Infine un grandissimo e infinito grazie a **Cuisine et Santé** e a chi tuttora la conduce, su tutti **Daniel** e anche **Briac**. Soprattutto e prima di tutto, grazie a **René Lévy**, vero artefice e ispiratore di molte delle conversazioni qui riportate e del sapere che contengono. Ancora una volta, grazie René!

Conclusione

Per le conversazioni che prendono spunto dalle conferenze di René Lévy, per quanto abbia fatto del mio meglio per rimanere vicino allo spirito e alle intenzioni di René, di condensare in poche pagine i tanti argomenti delle conferenze, se possibile persino tentare di farne percepire l'atmosfera... dovete sapere che è impensabile avvicinarsi alla realtà, per due chiare ragioni.

La prima, perché niente consentirebbe di riprodurre il fascino delle conferenze di René. Il suo sapere, la sua esperienza, il carisma, la voce, il savoir-faire, e tanto altro, semplicemente non sono duplicabili. In particolare nulla potrebbe riprodurre la sua *joie de vivre* e il suo *sense of humor* che impregnavano sempre, entrambi, le sue causeries dall'inizio alla fine. E che ogni volta facevano di ogni conferenza un'autentica *pièce de théâtre*.

La seconda, perché è impossibile riprodurre in un libro i colori, i profumi, i sapori della cucina macrobiotica e la sua bellezza intrinseca, in particolare quando essa è il risultato di una corretta applicazione del Principio Yin-Yang nel cibo e nella cucina. Lo stesso per la gioia e l'allegria

durante il lavoro di preparazione dei pasti, tutti i giorni, a Cuisine et Santé, consumati poi insieme ai nuovi amici e compagni di avventura che arrivano a Saint Gaudens da ogni parte del mondo.

Tutto questo per dire cosa? Per dire che lo scopo di questo lavoro è certamente quello di aiutare a mantenere vivo l'insegnamento originale della macrobiotica (G.Ohsawa-R.Lévy), ma anche quello di suscitare interesse sull'argomento quanto basta per far prendere, a chi vuole, una piccola decisione. Che potrebbe però avere una grande importanza per il futuro e l'intero destino di chi inizia questo cammino, come apparirà chiaro dalla lettura delle conversazioni. La decisione è molto semplice: si tratta di investire dieci giorni almeno in una vacanza diversa, a Cuisine et Santé. Per provare la macrobiotica. Nel concreto!

Note dell'autore

L'autore

Dopo una vita di lavoro entro binari più o meno tradizionali in Italia e in giro per l'Europa, in aziende multinazionali, nulla a che fare con salute, medicina, alimentazione e pratiche affini... dopo altre vicende tra cui la vicinanza con il mondo dell'Estremo Oriente, qualche cosa di più a dir la verità per i tanti lustri di pratica di Arti Marziali-Orientali... in questi ultimi e più recenti anni, una quindicina, ho incontrato e mi sono in qualche modo occupato di macrobiotica. Alcuni di questi sono stati particolarmente intensi.

Sono gli anni passati a Cuisine et Santé, di certo l'esperienza più profonda sperimentata in materia macrobiotica nella sua concezione più grande. Più grande del ristretto orizzonte nutrizione-salute, nel quale troppo spesso viene erroneamente confinata. Cuisine et Santé, infatti, è anche uno di quei rari e ultimi luoghi rimasti dove si pratica più di quanto può apparire in superficie: un'autentica scuola di vita, quella che viene dal sapere millenario della Filosofia e Medicina dell'Estremo Oriente. Come tante volte ripeteva René: la scuola dell'**I-DO**. La via (**DO**) del Principio Unico Yin-Yang (**I**).

Per chi non conosce Cuisine et Santé aggiungo due parole perché sia chiaro da dove prendono spunto molte delle conversazioni rappresentate in questo libro. Sono scampoli del sapere macrobiotico ripescati dalla memoria, da vecchi appunti, riproposti qui senza uno stretto ordine o logica particolare. Così come si manifestavano durante le conferenze di René Lévy e anche durante le giornate di lavoro a Cuisine et Santé. Perché tutto questo arriva sostanzialmente da lì. Da René e dal suo lavoro, da quello dei suoi collaboratori più vicini, Daniel, Briac, e altri ancora, che oggi proseguono l'insegnamento e conducono Cuisine et Santé nel solco tracciato da René.

René Lévy e Cuisine et Santé

Chi è René allora! A dir la verità chi era, perché ci ha lasciati oramai da un po' di anni, sette per la precisione ad oggi Agosto 2017. Anche se quel *ci ha lasciati* non credo valga un gran che per chi lo ha frequentato, per il semplice motivo che la sua presenza non potrà mai e poi mai passare.

René è stato assistente di Georges Ohsawa per una decina di anni a partire dalla metà degli anni '50, ed è stato uno dei suoi allievi più fedeli. Dopo la scomparsa di Ohsawa ha proseguito l'insegnamento per il resto della sua vita in oltre cinquant'anni di attività e lavoro a tempo pieno. Insegnamento mantenuto nella forma e nel metodo originale, rimasto intatto e semmai arricchito dalle esperienze fatte sul campo, ogni giorno, tutti i giorni. Dopo la morte di Ohsawa nel 1966, René ha proseguito dunque il suo insegnamento tenendo conferenze sulla macrobiotica in Francia e in tanti altri luoghi in Europa. Poi, nel 1979, decide di creare un centro tutto suo: Cuisine et Santé (www.cuisine-et-sante.com) in Francia a Saint Gaudens, una graziosa cittadina ai piedi dei Pirenei non lontano da Tolosa. Un luogo dove proporre a chi lo desidera come imparare a cucinare, come esplorare la base macrobiotica per una vera salute fisica e mentale e, ancora più importante, per l'espansione della consapevolezza, lo sviluppo del giudizio.

Dopo la scomparsa di René nell'agosto 2010, Cuisine et Santé ha proseguito il lavoro nella scia di tutto quello che è stato costruito dal suo fondatore, cercando di mantenerne lo spirito. Per mie questioni di salute, che vengono da molto lontano, sono diversi anni che non torno a Cuisine et Santé. Ma il collegamento è sempre aperto e quindi posso dirvi che la maison è regolarmente in attività. Sotto la guida e responsabilità dei collaboratori di René più stretti che per tanti anni gli sono stati a fianco. Daniel innanzitutto, assistente di René da sempre, e Briac, anche lui presenza di lunghissimo corso alla maison. A loro e a chi ancora si occupa di Cuisine et Santé faccio tantissimi auguri perché possano proseguire la missione originale. Che una frase nel dépliant di presentazione della casa riassume bene.

Da oltre 30 anni Cuisine et Santé è un centro di riferimento macrobiotico per l'Europa e per tutto il mondo. Fondata nel 1979 da René Lévy, allievo di Georges Ohsawa, Cuisine et Santé è una struttura dove ci si reca per conoscere e perfezionare la pratica della cucina macrobiotica e la sua filosofia. Dal settembre 2010, gli allievi di René Lévy, con a capo Daniel Salens (suo assistente da 30 anni) hanno deciso di continuare la sua opera animando la struttura, allo scopo di perpetuare i suoi insegnamenti, mantenendo il suo spirito semplice e conviviale.

Una raccomandazione e una considerazione

Prima di cimentarsi nella pratica improvvisando da soli, cosa che può portare a delusioni, sarebbe molto utile approfondire e provare direttamente sul campo e su se stessi molte delle cose descritte qui. Provare un nuovo regime alimentare, apprendere la cucina, approfondire la parte teorica, e tanto altro. Per farlo bisogna solo decidere di fare un primo passo, prendere dieci giorni, andare a Saint Gaudens e sperimentare la macrobiotica sul campo. Una vacanza diversa, unica, in libertà. Al ritorno, si potrà poi progredire grazie a questa prima fondamentale esperienza.

Come è stato per il mio precedente libro *Macrobiotica. La via dimenticata per la salute e la felicità* (FrancoAngeli 2012), anche per questo lo scopo del lavoro dunque rimane sostanzialmente lo stesso: stimolare chi legge ad approfondire le cose e andare a Cuisine et Santé per sperimentare. Da quando è uscito quel primo libro, non poche persone hanno raccolto quell'invito e sono andate a Saint Gaudens. Lo so per conoscenza diretta e anche indiretta. Almeno per questi, da quello che mi raccontano e che ho sentito, so per certo che sono felici di averlo fatto, per non pochi motivi. Ho appena ricevuto una telefonata da una amica italiana assidua frequentatrice della maison, in quel momento a Cuisine et Santé. Sta pranzando insieme a due famiglie italiane, di ritorno a Saint Gaudens dopo esserci già state altre volte, la prima delle quali proprio dopo aver letto quel libro uscito cinque anni fa. Quella telefonata è stata un prezioso regalo, che ha reso leggero un caldissimo ferragosto milanese.

Al termine delle conversazioni c'è un capitolo dove fornisco informazioni e riferimenti su Cuisine et Santé, per aiutare a muovere quel primo passo: Rotta Saint Gaudens, Francia.

Il cibo è per la vita, non solo per il piacere

Ogni riunione e ogni conferenza, diceva René, dovrebbe iniziare con una canzone, un po' di musica, una piccola festa. Si inizia cantando. È così, a volte si inizia proprio cantando, con una piccola festa appunto. Avete mai visto iniziare una conferenza sulla macrobiotica cantando insieme, in allegria? Io l'ho visto solo a Cuisine et Santé, ma vi assicuro che per tutta la durata della conferenza, e anche dopo naturalmente, il tono prendeva una piega ben diversa, nel senso del buono naturalmente. A conferma che la macrobiotica è per la gioia e il buonumore e che la sua vera finalità è proprio la gioia di vivere. René: *La gente che si avvicina e prosegue nella via macrobiotica è particolare, a volte eccezionale. Da quando intuiscono nel profondo che il cibo è per la vita e non solo per il piacere, tutte le volte che vogliono possono decidere di mangiare poco, oppure più stretto...* come normalmente si dice in gergo.

Possono scegliere un'alimentazione più povera, rispetto ai canoni, e anche di vivere con poco, cioè vivere parvo, che non a caso era uno degli insegnamenti fondanti di Georges Ohsawa. Vivendo con poco si raggiunge una condizione unica, uno stato di grazia che viene proprio dall'evitare l'abbondanza con tutto il suo sovraccarico e il suo inevitabile spreco. Con un altro grande vantaggio: che così facendo si mantiene sempre vivo l'appetito, non solo di cibo, ma di ogni cosa nella vita. Un'autentica molla propulsiva allo stato naturale. Ma la macrobiotica non è solo cibo e salute, è fatta per essere qualche cosa di più, molto di più. Se è compresa e riconosciuta nel suo principio guida Yin-Yang, ci sono molte più chances di entrare come diceva René: *Nell'immaginazione, nell'infinito.*

Questo non vuol dire disconoscere l'influenza del mondo materiale con i suoi piaceri tra cui quello dei sensi, che nelle tappe del giudizio (qui sotto) viene proprio definito giudizio sensoriale. La finalità della macrobiotica è superare e andare oltre questo, sviluppando il livello di giudizio attraverso lo studio e la comprensione dell'Ordine dell'Universo e del suo Principio Unico Yin-Yang. Comprensione che cresce scalando le diverse tappe del giudizio, in una progressione che spesso avviene attraverso le crisi che ci toccano. Mai da rifiutare proprio perché sono il mezzo per cambiare ed entrare in un nuovo cammino.

Le sette tappe del giudizio

Vediamo allora come Ohsawa ha definito e strutturato i diversi livelli di giudizio. È interessante e importante conoscerli così come ce li ha proposti nelle sue sette tappe. I livelli del giudizio possono anche diventare una specie di bussola a cui ogni tanto possiamo rifarci per rielaborare, e vedere come procede il nostro cammino. Un piccolo commento: riscrivendo e rileggendo i livelli di giudizio, trovo impressionante vedere quanto essi, ancora oggi, corrispondano alla reale e oggettiva situazione dei vari livelli di coscienza.

1. Giudizio Meccanico

Il livello più basso. Purtroppo ancora oggi molto presente nella nostra società occidentale dell'abbondanza. Gente che mangia senza neanche sapere cosa sta facendo, senza alcun tipo di considerazione e giudizio. Ci si riempie e, se si è fortunati, ci si libera. Normalmente è chi cerca sicurezza nel sistema, chi si adatta a professioni ordinarie. Nell'illusione della sicurezza si accettano tante cose, diventando alla fine salariati un po' schiavi. Si tratta dello stadio in cui praticamente non abbiamo controllo su noi stessi e siamo soggetti a pulsioni e istinti primitivi.

2. Giudizio Sensoriale

Seconda tappa, bassa. Qui è la ricerca del piacere e della soddisfazione sensoriale che comanda. In questa tappa si trova normalmente gente che nella vita vende il piacere: pasticcerie, gastronomie, ristoranti, gelaterie, ecc. Chi passa il tempo nella ricerca continua del piacere finisce però irrimediabilmente nella malattia per la legge di attrazione degli opposti. Quando un estremo arriva al culmine infatti, il suo opposto si mette in movimento e avvia l'alternanza. Bisogna fare di tutto per cercare di distaccarsi e sviluppare la consapevolezza e il giudizio individuale.

3. Giudizio Sentimentale

Chi vende e si occupa di emozioni: cinema, moda, ristoranti di alto livello. Anche entrare in un grande ristorante dove si serve un vino pregiato è una emozione. È la ricerca del benessere sentimentale, la prospettiva è a livello emozionale. Essere amati, essere soddisfatti a livello affettivo, ma tutte queste cose sono solo una forma di attaccamento. È anche quando si è dipendenti da alcuni alimenti in modo emozionale: come lo zucchero, il vino, il caffè... *ah, senza caffè non ce la posso fare!* È educazione errata, quello che René chiamava atavismo.

I giudizi più elevati, che ora seguono, possono essere oscurati da questi primi tre stadi che sono sempre presenti, e che impediscono di raggiungere quelli più elevati. Questi tre stadi più bassi impediscono la conoscenza di un diverso senso della vita, che inizia col non avere più come priorità assoluta l'idea del possesso di qualche cosa, a tutti i costi.

4. Giudizio Intellettuale

Si trattano e vendono concetti, concezioni. Gente che ha a che fare con l'ambiente dei ricercatori, intellettuali. L'orientamento della vita riguarda il campo intellettuale, la concezione e il sapere tendono ad essere analitici. Nell'alimentazione si fanno analisi, ma sono formali, non hanno nulla a che fare con la verità dell'ordine della natura. Il contenuto biochimico degli alimenti per esempio, non corrisponde al loro valore reale e di certo non vale in un dato momento visto che non viviamo in un laboratorio. L'alimentazione diventa dietetica e intellettuale. La differenza tra chi comprende il Principio Unico e chi si basa sull'analisi-analitica, è che quest'ultima pensa che occorranzo calcio, ferro, integratori, o altro ancora, senza sapere che nei vegetali c'è già tutto ciò che ci serve e di cui abbiamo bisogno.

5. Giudizio Sociale

Sono gli organizzatori, gli uomini politici, funzionari di alto livello che organizzano persone e risorse. Sovente persone che non ricevono un normale compenso deciso da altri, semmai lo stabiliscono loro stessi. La vita per la maggior parte del tempo si passa in società, l'uomo come animale sociale che si occupa degli aspetti economici, politici e organizzativi. La macrobiotica è diversa, è aspirazione e soprattutto pratica quotidiana. In questa tappa del giudizio si tende a condividere le stesse opinioni, idee, abitudini e credenze. Per l'alimentazione, è la socializzazione del cibo.