

WISSENSWERTES ZUR VERÄNDERUNG DER KONDITION

von Michio Kushi

Die stärkste Pflanze hat eine lange Wachstumszeit. Die größte Widerstandskraft entwickelt sich aus dem Kampf gegen Kälte und Schwierigkeiten. Wer sofortige, beeindruckende Resultate erwartet, sieht in die falsche Richtung. Wer allerdings bereit ist, einen langwierigen, aber stetigen Weg auf sich zu nehmen, hat die Möglichkeit, sich als sein eigener Arzt selbst zu helfen und sich zu verwandeln, egal in welche Richtung er möchte.

Wenn man sich von einer zuckerreichen Ernährung mit vielen tierischen Nahrungsmitteln umstellen will auf eine vegetarische Kost auf Getreidebasis, muß unser Körper sich anpassen und viele angesammelte Schlacken ausscheiden. Ganz besonders die Amerikaner sollten diese Philosophie des sich allmählich vollziehenden Wandels in ihr Denken aufnehmen. Die alten Chinesen hatten ein Sprichwort: "Arbeitssam und fleißig zu sein lernt man in drei Jahren; faul zu sein lernt man in drei Tagen". Ausdehnung geht schnell, aber Zusammenziehung braucht seine Zeit. Besonders wenn man seinen Körper durch Drogen geschädigt hat, sollte man in den ersten Jahren nach der Umstellung möglichst breit essen.

Um in der Lage zu sein, sich sowohl an Veränderungen in der Umgebung als auch im eigenen Körper anzupassen, muß man flexibel sein. Ein rigides Diätprogramm kann besondere Lebensumstände keinesfalls berücksichtigen. Man muß wissen, wann man zu yang oder zu yin wird und auch in der Lage sein, den entsprechenden Ausgleich zu schaffen.

Einige Leute, die sich auf eine Diät aus 100% Getreide, viel Salz und so wenig Flüssigkeit wie möglich eingelassen haben, mußten dies erfahren, oft mit wenig vorteilhaften Resultaten. Sie entwickelten extreme Yang-Symptome, wie sie unter den britischen Seeleuten auftauchten, die Skorbut hatten. Sie hätten dies einfach verändern können, indem sie eine mehr yinne Nahrung zu sich genommen hätten (weniger Salz, mehr Flüssigkeit sowie frisches und gekochtes Gemüse). Da sie alle, ohne Ausnahme, Drogen zu sich genommen hatten, waren ihre Körper nicht in der Lage, eine solch drastische Ernährungsumstellung zu tolerieren.

Woran erkennt man, ob man zu yang oder zu yin wird? Jeder hat spezielle Symptome, die es zu entdecken gilt. Generell tendieren wir dazu, erst sehr aktiv, dann aggressiv und angriffslustig, grausam oder reizbar zu sein, wenn wir zu yang werden; empfindsam, nachdenklich, schließlich verwirrt und zurückgezogen, wenn wir zu yin sind. Allerdings kehrt sich jeder dieser Zustände in sein Gegenteil, und die übertrieben yange Person kann extrem müde werden, während die extrem yinne Person zu Anklagen und Vorwürfen neigt.

Unsere Kondition ändert sich beständig. Wir werden niemals eine Balance finden, die ewig besteht. Wir müssen immer flexibler werden, immer in der Lage, uns neuen Anforderungen anzupassen, wenn wir wirklich richtig gesund werden wollen.

Ein Kosmetikhändler, der Hong Kong besuchte, war überrascht über die Vitalität seines Rickshaw-Fahrers, und er erkundigte sich nach dessen täglicher Ernährung. Er erfuhr, daß der Mann, der den ganzen Tag einen Karren ziehen mußte, von nichts anderem als Reis und Gemüse lebte. Dies ist keine Ernährung für "schnelle Energie", sondern für Ausdauer. Das Leben ist wie ein Marathon; wenn man langsam anfängt, kann man das Rennen beenden, während andere, die zu schnell loslaufen, abbrechen müssen.

Diejenigen, die dem Weg der Ernährung folgen, sehen sehr jung und lebendig aus.

Beginnt man mit etwa 20 Jahren, sieht man vielleicht fünf Jahre jünger aus; mit 30 Jahren sieben Jahre jünger; mit 40 Jahren werden es schon zehn Jahre; und mit 50 sieht man bereits fünfzehn Jahre jünger aus. Das täuscht oft, denn es ist nur das physische Alter, welches sich verjüngt; das Denken und das spirituelle Alter gehen eher voraus.

Der Wert des richtigen Essens wird tatsächlich erst im fortgeschrittenen Alter deutlich. Da die Menschen yang sind, ist es leicht, die Aufnahme von Yin-Nahrung zu übertreiben. Wir sind yang, wenn wir geboren werden, und wir brauchen Yin, um zu wachsen; wenn wir über 24 Jahre alt geworden sind, wo wir eine Balance geschaffen haben, müssen wir darauf achten, Extreme zu vermeiden. Viele Menschen fahren fort, Yin-Produkte zu sich zu nehmen, bis sie schließlich die Yang-Menge, die ihnen von ihrer Mutter während der Schwangerschaft gegeben wurde, erschöpft haben. Solche Leute erhalten ihre Gesundheit bis zu einem Alter zwischen 40 und 50 Jahren, dann beginnen sie abzubauen. Wenn man stattdessen fortfährt, sich gut zu ernähren, wird sich die Gesundheit verbessern, während andere beginnen, schwächer zu werden.

Man kann niemanden für seine eigene Kondition verantwortlich machen. Dies muß man begreifen, bevor man sich verändern kann. Wenn man unter den Händen eines anderen gelitten hat, so kommt das daher, daß man sich selbst so sehr geschwächt hat, so daß man es zugelassen hat. Man kann seine Eltern nicht für seine Kondition verantwortlich machen, weil man seine Eltern auswählt, den Körper zu produzieren. Respekt für sie ist die erste Qualifikation dafür, glücklich und frei zu werden.

Wir müssen unsere Haltung gegenüber dem Leben verändern und die Mentalität, die andere verantwortlich macht, bevor man irgendetwas unternimmt, sollten wir ausrotten. Zunächst müssen wir Gerechtigkeit sehen, und zwar das ganze Bild. Die Unfähigkeit zu sehen ist Arroganz, die Krankheit der modernen Gesellschaft. Der zweck der guten Ernährung ist nicht, Krankheits-Symptome zu heilen, sondern diese Exklusivität zu heilen.

Angst, die der Grund für Exklusivität ist, ist das Produkt von Generationen von Menschen mit falscher Ernährung. Wenn unsere Nahrung unausgewogen ist, ist auch unsere Auffassung vom Leben unausgeglichen. Wenn wir selbst zu yang sind, haben wir Angst vor Yang - Konkurrenz und Macht. Yin-Menschen haben Angst vor Ratschlägen, Frauen, Ideen oder Religionen. Wenn wir uns selbst neu erziehen und unterweisen, können wir uns befreien ohne die Hilfe von Institutionen und Lehrkonzepten sowie der Wissenschaft. Als wir geboren wurden und durch einschränkende Konzepte behindert wurden, haben wir unsere kreativen Fähigkeiten verloren.

Beim Abendmahl bat Jesus seine Jünger, mit ihm sein Fleisch und Blut zu teilen, um so zu einem Teil von ihnen zu werden und dadurch noch weiter wachsen zu können. Dies ist der wirkliche wahre Zweck der Erziehung. Jeder Lehrer, der andere nicht größer machen kann, als er selbst es ist, wird fallen. Wenn man eine Erfahrung macht, sollte man aus ihr lernen und sich dann von diesem Standpunkt aus weiterentwickeln. Es ist nicht nur möglich zu wachsen, sondern der Mensch kann unendlich wachsen. Wenn sich nur zehn Menschen ein wenig höher erheben würden, könnte die ganze Welt verändert werden. Wenn einer glücklich ist, ist jeder glücklicher; und der Weg, um dies zu erreichen, ist der Weg der Ernährung.

Quelle: Macrobiotik Seminars of Michi Kushi, One Peaceful World Press