

Кацудзо НИШИ

ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ  
ПИТАНИЕ:  
МАКРОБИОТИКА



# Кацудзо Ниши Энергетическое питание: макробиотика

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=4844325](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=4844325)*

*Энергетическое питание: макробиотика: ИД «Невский проспект»;*

*Санкт-Петербург; 2008*

*ISBN 978-5-4226-0136-3*

## **Аннотация**

Задача человека, который хочет быть здоровым, – получать из внешнего мира энергии инь и ян в гармонии, в разумном, правильном сочетании – в таком сочетании, в котором они находятся в природе. В этой книге говорится о том, как вернуть себе нужное соотношение ян и инь с помощью правильного питания и как помочь себе в восстановлении этой гармонии при помощи зрения, слуха и других органов чувств.

# Содержание

ЛУЧШИЙ ЛЕКАРЬ – ПРИРОДА	4
ГАРМОНИЯ ДУХА И ЗДОРОВЬЕ ТЕЛА	7
ПЛОХОЕ НАСТРОЕНИЕ – ПРИЗНАК	7
НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ	
ЭНЕРГИИ ВСЕЛЕННОЙ И ЧЕЛОВЕК	15
Конец ознакомительного фрагмента.	19

# **Кацудзо Ниши**

## **Энергетическое**

### **питание: макробиотика**

#### **ЛУЧШИЙ ЛЕКАРЬ – ПРИРОДА**

Я много раз рассказывал о том, как врачи поставили на мне крест еще в моем далеком детстве, – я, с их точки зрения, не должен был дожить и до двадцати лет. И вот мне уже далеко за пятьдесят, и я намерен стать долгожителем, и смею верить, что есть у меня для этого все необходимые основания.

Медицина отвернулась от меня, лишив надежды не только на здоровье, но и на жизнь. И я начал искать собственные пути к исцелению. Терять мне было нечего – ведь я был обречен, во всяком случае считал себя таковым. Поэтому я не боялся искать, экспериментировать на себе, открывать новые средства исцеления – новые для меня и для современной медицины, но на самом деле хорошо известные человечеству с давних времен, просто забытые современной цивилизацией.

Как это ни парадоксально звучит, именно потеря всякой надежды заставила меня действовать самостоятельно. Ведь

если бы врачи оставили мне хоть малейшую надежду, я бы, наверное, сидел в бездействии и ждал, что все как-нибудь обойдется само, что мне поможет случай, что врачи найдут нужное лекарство и выздоровление придет... Но надежды на случай не было. А где нет надежды – там должна вступить в действие воля, желание выздороветь, там должна начаться настоящая работа – нет, не работа, а битва за себя, за свою жизнь и здоровье.

Не верьте врачам, когда они говорят, что ваша болезнь неизлечима. неизлечимых болезней нет, когда за дело берется могучая человеческая воля. Не сидите сложа руки, не ждите, что все пройдет как-нибудь само. Любая болезнь излечима – но только тогда, когда мы готовы приложить максимум усилий, чтобы преобразовать себя, построить заново свой дух и свое тело и начать принципиально иную жизнь.

Жизнь, построенную на принципах гармонии с природой.

Если мы бодем – значит, мы нарушаем законы гармонии природы. Других причин болезней нет! Человек – часть природы. Как только мы забываем это, как только мы отделяем себя от природы и становимся островами дисгармонии в бескрайнем океане гармонии – так океан гармонии сразу же начинает затапливать эти острова, дабы не нарушали они красоту окружающего мира.

Не стали ли вы таким заброшенным островом, где вместо созидательных сил природы правит бал разрушение?

Вернуть себе природную гармонию и стать цветущим ма-

териком в океане Вселенной, а не свалкой мусора на ее задворках, – это и значит стать здоровым.

Гармония, чистота, свет, радость – вот законы жизни и законы здоровья. Вернуть себе здоровье может каждый человек, который захочет учиться у природы, который захочет снова стать неотъемлемой гармоничной частью природы. Весь опыт наших предков учит этому. Законы гармонии нам сегодня приходится открывать заново. Без этого нам трудно будет оставаться здоровыми, а значит, невозможно будет выжить. На Земле грядут новые времена. Они настанут очень скоро. Тот, кто не успеет перестроить свой дух и свое тело по законам Вселенской гармонии, будет просто обречен. Рост болезней в наше время – это предупреждение о грядущих переменах. Предупреждение, что надо остановиться и задуматься о том, так ли мы живем. Предупреждение о том, что надо меняться уже сейчас. Если только мы хотим продолжать жить и оставаться людьми.

# ГАРМОНИЯ ДУХА И ЗДОРОВЬЕ ТЕЛА

## ПЛОХОЕ НАСТРОЕНИЕ – ПРИЗНАК НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ

Вы видели когда-нибудь, чтобы в плохом настроении пребывали животные и растения? Нет, потому что этого не может быть. Плохое настроение свойственно только людям. Посмотрите на звездное небо. Есть там плохое настроение? Нет и быть не может. Взгляните на Луну и Солнце. Разве они страдают, мучаются, скучают и тоскуют? Никогда.

Природа вокруг нас здорова. Она всегда бодра и полна сил. Животное и растение могут быть больными и умирающими, но они никогда не будут впадать в уныние по этому поводу и страдать так, как страдает человек. Смерть в природе – это естественное продолжение жизни, это часть гармоничного процесса возрождения, умирания и нового рождения, часть всемирного закона вечного обновления, по которому живет весь мир. Поэтому смерть в природе не вызывает такой тоски и отчаяния, как это бывает у людей, – природа мудра, она знает, что за смертью всегда идет обновление, возрождение, за ночью всегда идет рассвет, а за зимой

– весна.

Несчастливым может быть только человек. Посмотрите на людей вокруг себя. Если вы увидите человека в унынии, в плохом настроении, в отчаянии – этот человек болен. Этот человек нарушил законы природы, он нарушил гармонию природы внутри самого себя. Он сам разрушил свое равновесие – ибо все, что происходит с нами, мы делаем своими собственными руками, даже если нам кажется, что это сделали с нами другие люди. Нет, несчастными делаем себя только мы сами!

Человек несчастный, унылый всегда болен. Ибо больна его душа – а болезнь души всегда влечет за собой болезни тела. Тоска на душе отражается очагами болезни во внутренних органах. Потому что внутренние органы у несчастного, тоскливого человека не получают своей дозы животворящей природной энергии. Своими мрачными мыслями он отсекает себя от течения этой энергии, словно перекрывает невидимый кран и лишает себя животворящего источника всего живого – источника жизни и здоровья.

Посмотрите на звезды и на небо. Они сияют, они сверкают, они преисполнены света и гармонии. Можете ли вы то же самое сказать о себе? Если нет – болезни готовы поселиться в вашей душе и в вашем теле, а может, уже поселились. И чтобы изгнать их из себя – надо только открыть доступ к сияющим источникам мировой энергии, разлитой повсюду вокруг нас. И стать частью природы, частью мирового океа-

на сияющей энергии и силы. В этом, только в этом ключ к здоровью.

Что стало для меня первым шагом к моему выздоровлению – выздоровлению, шансов на которое не давали мне врачи? Этим шагом стало то, что я перестал быть капризным ребенком, который вечно недоволен окружающим миром. Я очень рано осознал скоротечность жизни – потому что знал, что жить мне осталось очень мало. Осознав скоротечность жизни, я понял, что мои капризы не продлят мне жизнь, а, напротив, способны лишь укоротить ее еще больше. Я понял, что капризы и упрямство не спасут меня, не улучшат моего состояния, а лишь ухудшат его. Я мог капризничать сколько угодно – но окружающие ничего не могли сделать для меня, а мое состояние лишь ухудшалось.

И мне не осталось ничего другого как смириться. Я перестал жаловаться на жизнь, на несправедливость судьбы, я перестал капризничать и требовать к себе особого отношения только на том основании, что я болен. Я принял все как есть – осознал неотвратимость смерти и смирился с этим. Я понял, что мои капризы и упрямство, мои жалобы на жизнь и сетования на несправедливость не отодвинут грядущую смерть, что злость и уныние лишь ухудшают течение моих болезней. И тогда я перестал злиться и отчаиваться и упрекать в своих несчастьях весь мир. Я принял свою близкую смерть как данность, заглянув в эту черную бездну в нежном детском возрасте, тогда как большинство людей не задумы-

ваются об этом до самой старости и всячески гонят от себя мысли о смерти. Я не мог их гнать, потому что ощущал, что смерть совсем рядом со мной. Она ходит за мной по пятам и наблюдает за каждым моим движением, я ощущал это почти физически. И однажды я понял, что единственное средство избавиться от этого кошмара – встретить смерть лицом к лицу: не убежать от нее, а заглянуть ей прямо в глаза и смириться с ее неизбежностью. Я заглянул в лицо смерти, я окунулся в черную бездну, я представил себе, что я уже умер. С этого момента началось мое выздоровление и возвращение к жизни.

Древняя мудрость говорит: если ты заглянул в глаза смерти – то смерть тебе больше не страшна, ее для тебя больше нет, и впереди только жизнь и бессмертие. Тогда я не знал этого. Но я заглянул в глаза смерти – чтобы выйти из этой бездны к жизни. Выйти новым человеком, забывшим об унынии, плохом настроении, гневе и озлобленности. Тот, кто заглянул в глаза смерти, не будет унывать и отчаиваться – ибо он уже знает, что такое смерть, а потому будет ценить жизнь, какой бы она ни была. Пока мы живы – не может быть уныния. Ибо жизнь всегда прекрасна.

Пересмотрите свои мысли и чувства. Уйдите от гнева и злости и от обиды на весь белый свет за ваши беды и несчастья. Уныние, гнев и злость – это барьеры, отсекающие нас от целительных сил природы, от животворящих источников мировой энергии. Снимите эти барьеры – и откройтесь силе

и энергии природы, мира, Вселенной. Эти целительные силы мгновенно хлынут в ваш освобожденный от цепей уныния и злости организм. Вы сделаете это без труда, если только действительно хотите жить и быть здоровым.

### *Ода цветущей сакуре*

*В поисках путей исцеления я долгое время занимался медитацией. Я часами мог смотреть на море или любоваться цветущей сакурой. Медитация на цветущую сакуру с древних времен была очень важной составляющей образа жизни многих японцев. Но подражание Западу все чаще заставляет моих соотечественников отходить от этого прекрасного древнего обычая. Я нашел в этом обычае большой смысл для себя и постепенно перестал понимать людей, которые в вечной спешке и суете не находили времени для спокойного созерцания. Они не видели в этом созерцании смысла! Они думали, что смысл есть в бестолковой суете их жизни. На самом деле бессмысленна эта суета – и нет большего смысла, чем созерцать величие и покой природы, преисполняться ее мудростью и ее силой.*

*Сакура цветет очень короткое время. Иногда всего несколько часов. И если мы в спешке и суете упускаем этот миг – мы теряем очень много. Теряем ощущение полноты и радости каждого мига бытия. Сакура отцветет – и этого мига больше не будет. Он не повторится никогда. На следующий год снова зацветет сакура – но это будут уже другие цветы, другой миг другой жизни. Этот же миг не вернет-*

ся. Упуская его, мы упускаем жизнь, быстротечную нашу жизнь, каждым мигом которой нужно дорожить как великой драгоценностью.

Я смотрел на цветущую сакуру, ни о чем не думая, не печась, не отвлекаясь мыслями на какие-то заботы и постороннюю суету. И я чувствовал, как расцветает вместе с сакурой моя душа. Я ощущал, как тело мое наполняется непонятной, но прекрасной энергией. Я физически ощущал, как какие-то волны идут от цветущей сакуры ко мне и входят в мое тело, обновляя и оживляя его, неся мне здоровье.

Да, ощущение здоровья чуть ли не в первый раз в моей жизни пришло ко мне не от врачей и не от таблеток – а от цветущей сакуры.

Мое тело очень хорошо запомнило это ощущение, когда в меня входила целительная энергия сакуры – энергия здоровья. Я плыл на волнах этого здоровья, глядя на цветущую сакуру и впитывая в себя ее излучения. Моему телу очень понравилось это состояние – и оно захотело продолжения, захотело снова и снова испытывать на себе ощущения этого плавания, или, лучше сказать, парения на волнах целительной энергии.

Я стал искать эту энергию повсюду. Я начал ощущать волны энергии, излучаемые разными веществами, предметами, растениями. Я почувствовал, что большинство продуктов, которые я привык употреблять в пищу, не несут этих приятных целительных излучений. Зато все, что я встре-

чал в природе в чистом виде, – все то, к чему не прикоснулась рука человека, – несло в себе целительные излучения. Рисовые поля, фруктовые деревья, морские водоросли... Все это радовало ощущением силы и здоровья.

Не несли этой энергии и раздраженные, злые люди. Зато медитирующие или просто очень добрые люди (которых встречается не так много) радовали ощущением исходящей от них целительной силы.

Так я понял, что в мире существует энергия – целительная энергия. И эта энергия может входить в человеческое тело тремя путями: первый путь – через глаза, когда мы созерцаем что-то, несущее эту энергию, через слух, когда мы слышим гармоничные звуки; второй путь – через пищу, когда мы употребляем внутрь продукты, излучающие целебную энергию; третий путь – через нервную систему, когда мы нервными окончаниями воспринимаем энергию чьих-то мыслей и чувств или какие-то предметы окружающего мира, вызывающие у нас чувства, мысли и ощущения.

Я начал изучать древние источники и обнаружил, что об этой энергии человечеству давно известно. Издавна энергия, которой преисполнен окружающий нас мир, носит название ки. Таким образом, я сначала на своем опыте ощутил течение ки в окружающем мире и только потом узнал об этом из книг. Если бы я узнал об этом сначала из книг – возможно, я бы усомнился в прочитанном. Но поскольку я ощутил это на себе, то прочитанные книги лишь подтвердили мои

догадки.

*Что это за энергия ки? Это энергия неба и земли. Человек – сын неба и земли. Человек задуман Творцом как единое целое с небом и землей. Человек – часть неба и земли. Мы должны соединять в себе небо и землю. Когда мы отрываем себя от всего сущего, мы отрываем себя от целительной и животворящей энергии ки и становимся слабыми и больными.*

*Отрывает нас от этой энергии суета в мыслях и поступках, раздражение и уныние, разобщение с природой, неправильное питание.*

*Цветущая сакура научила меня многому. Она научила меня здоровью. Потому что научила впитывать в себя ки и снимать барьеры на ее пути – барьеры злобы, суеты, раздражения – всего того, что для очень многих людей все еще остается основным содержанием их жизни. Смотрите на сакуру, любуйтесь морем, наблюдайте закаты и рассветы. Учитесь здоровью у природы!*

# ЭНЕРГИИ ВСЕЛЕННОЙ И ЧЕЛОВЕК

## *Ки нашего тела: инь и ян*

Ки окружающего мира неоднородна. Она содержит две составляющие – энергию неба и энергию земли. Энергия неба – это ян, энергия земли – инь.

Вся Вселенная – это взаимодействие двух видов энергии: ян и инь.

Человек – часть Вселенной. Он не может быть отдельным от нее существом, живущим по другим законам. Мы ведь родились здесь, в этой Вселенной, мы не пришельцы из других миров. А все, что рождается в этой Вселенной, создано по ее законам.

Закон нашей Вселенной – вечное взаимодействие ян и инь. Человек – часть Вселенной. Каждый из нас – это наша Вселенная в миниатюре. В каждом из нас точно так же должны взаимодействовать ян и инь, как во всей Вселенной. В каждом из нас в гармонии должны соединяться энергии ян и инь, энергия неба и энергия земли.

Вы когда-нибудь думали о том, чего в вас больше – неба или земли? И живут ли вообще в вашем теле эти великие

энергии или они давно покинули вас и ваше тело стало не более как пустой сосуд, из которого ушла жизнь? Ибо жизнь – это и есть гармония ян и инь. За пределами этой гармонии нет жизни, нет здоровья, есть только застой, пустота, смерть. Небо и земля нашего организма – что это?

На свете нет ничего, кроме неба и земли. Все, что мы видим вокруг, все, что мы слышим и ощущаем, относится либо к энергии неба, либо к энергии земли. Больше ничего нет в нашем мире и быть не может. Два родителя у всего живого и неживого в мире – небо и земля. Два, ни больше и ни меньше.

И в человеческом организме нет ничего, кроме неба и земли. Вот почему мы говорим, что человек – это часть Вселенной и ее подобие. Как во Вселенной нет ничего, кроме неба и земли, так нет ничего кроме неба и земли и в человеческом теле. Все наши органы, все их функции, все их состояния, все их болезни – есть не что иное, как проявление энергии неба либо энергии земли, либо нарушение течений этих энергий.

Во Вселенной энергии неба и земли – ян и инь – существуют в гармонии и равновесии. По тому же подобию создан человек. И когда в человеческом теле энергии неба и земли существуют в гармонии и равновесии – тогда человек здоров. Ведь если эти энергии в гармонии и равновесии – значит, такой человек не нарушает законов природы, он живет в согласии со Вселенной и потому не болеет.

Но так бывает редко. Обычно люди нарушают законы и равновесие инь и ян внутри организма не соблюдается. Это происходит оттого, что нарушается гармония чувств, гармония восприятия внешнего мира, оттого, что люди не получают энергии от природы, а черпают ее в неживом механистичном мире душного пыльного города, и оттого, что люди питаются неправильно – не соблюдают в питании принцип равновесия инь и ян.

В человеке циркулируют энергии неба и земли – те же энергии, что циркулируют и во внешнем мире. Поэтому на состояние человека влияет и климат, и смена сезонов года, и солнечное излучение.

Задача человека, который хочет быть здоровым, – получать из внешнего мира энергии инь и ян в гармонии, в разумном, правильном сочетании – в таком сочетании, в котором они находятся в природе. Если инь начинает преобладать над ян или наоборот, в теле возникают аномальные явления. Возникает болезнь. Любая болезнь – не что иное, как раскол между ян и инь. В случае преобладания ян всегда ослабевают инь, а в случае преобладания инь ослабевают ян.

Если преобладает ян, а ослабевают инь, тогда у человека повышается температура, краснеет лицо, его глаза блестят либо он впадает в беспокойное состояние, начинает излишне громко и возбужденно говорить, у него учащается пульс, дыхание очень шумное, глубокое, могут возникать судороги и излишние напряжения мышц. Такие люди подвержены

кровоизлиянию в мозг и параличам, у них бывают запоры, они склонны к бессоннице. Боли, возникающие в теле, всегда резкие, сильные, но кратковременные, схваткообразные.

Если преобладает инь, а ослабевает ян, человека бьет озноб, он бледнеет, лицо приобретает землистый оттенок, говорит он очень слабым глухим голосом, у него холодные руки и ноги, дыхание слабое, поверхностное, в конечностях слабость либо неподвижность, очень редкий пульс. Такие люди подвержены лихорадкам, кашлю, онемению ног, у них бывает жидкий стул. Склонны к сонливости. Боли в теле постоянные, глухие и ноющие.

Инь и ян в теле человека не могут находиться в постоянном устойчивом соотношении. Потому что организм не способен быть вечно спокойным и неизменным – пока он жив, он меняется каждый миг. Поэтому соотношение ян и инь всегда колеблется. Это нормально. Плохо, когда баланс инь – ян нарушается сильно и это нарушение становится постоянным. Если нарушение баланса инь – ян постоянно, это говорит о том, что целительные силы внутри организма не справляются со своей работой. В организме отключаются природные механизмы, призванные возвращать организм в гармонию, в равновесие, призванные регулировать внутренние процессы так, чтобы человек был здоров.

Человек, у которого ян и инь в равновесии, не может заразиться, даже если находится в очаге заразной болезни.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.