

## INHALT

2 Editorial / Impressum

3 Zeitgeist

4 Das Geheimnis einer ausgewogenen Ernährung  
von Edward Esko

9 125. Geburtstag von Georges Ohsawa am 18. Oktober 2018

12 Japan Centre Ignoramus (C.I.) nach  
Georges Ohsawa  
Teil 1: Lima Ohsawa als Vorsitzende von  
1966 bis 1999  
von Shugo Nanabayashi

16 Der Samen eines Samens  
Lebenslektionen, die von einem  
Umeboshi- Samen gelehrt wurden  
von Cynthia Briscoe

20 Makrobiotik  
International



25 Georges Ohsawas Briefe des „Maison Ignoramus“ / Fortführung von Ausgabe # 102:  
**BRIEFE DES HAUS-IGNORAMUS.** Georges OHSAWA an seine Schüler,  
Fernkurs über die Philosophie und die makrobiotische Medizin des Fernen Ostens ,1957  
**Brief Nr. 6-7 / Teil II / Briefe nach der ZWEITEN KONFERENZ DES  
FERIENLAGERS „CENTRE IGNORAMUS“ in CHELLES**

Jahreszeitliche Rezepte:  
32 **Makrobiotische Lasagne**  
von Gabriele Kushi

# DAS GROSSE LEBEN

## Impressum:

ISSN: 0932 - 2981  
Erscheinungsweise: im 32. Jahrgang 2018  
Verein DAS GROSSE LEBEN  
Hauptstr. 50, D- 66333 Völklingen  
Fon: +49 (0)6802-91073  
Fax: +49 (0)6802-91074  
E-Mail: redaktion@das-grosse-leben.de  
Internet: <http://www.das-grosse-leben.de>

### Redaktionsleitung Online.:

Peter Reiter (v.i.S.d.P.),  
Redaktion: Iris Reiter, Wolfgang Kreis, Edward Esko, Gabriele Kushi, Bob Carr, Bettina Leyer und viele ständige und nicht ständige ungenannte Helfer/innen. Einige unserer Beiträge kamen durch die Kooperation mit der Zeitschrift *Macrobiotics Today*, 1277 Marian Ave, Chico, Ca. 95928, USA, zustande.  
Many thanks to Carl Ferré and Macrobiotics Today for their contributions. Also thanks to Bob Carr, Edward Esko and Gabriele Kushi for their cooperation. Merci beaucoup au Centre Ignoramus, Paris, pour leur cooperation. Thanks to all international cooperators and contributors for One Peaceful World.

Beiträge zu dieser Ausgabe stammen von folgenden Personen oder basieren auf deren Unterlagen: Georges Ohsawa, Shugo Nanabayashi, Cynthia Brisco, und obigen Stammredakteuren.

Fotos: © Adobe, istockfoto, 123RF, DGL-Archiv, GOMF, KI,IMC, IMI, PRESS INTERNATIONAL.  
Beilagen: Die zugehörige Ausgabe von DAS GROSSE LEBEN, Makrobiotik- Nachrichten wird parallel versendet, in der Regel möglichst mit der Magazin-Ausgabe, teilweise jedoch auch separat // *Specials*: Veränderungen bei den erhältlichen *Specials* werden jeweils im Editorial bekannt gegeben.

### Zielsetzung:

DAS GROSSE LEBEN hat Makrobiotik-Öffentlichkeitsarbeit zur Aufgabe. Dieses Magazin soll der Förderung der Makrobiotik dienen, sowohl informativ wie kommunikativ. Angestrebt wird die Darstellung der bipolaren dynamischen Wandlung der Natur und der zugrundeliegenden Gesetzmäßigkeiten sowie deren Anwendung im täglichen Leben für eine harmonische individuelle und planetare Lebensqualität. Alle Hilfestellungen, Beiträge und Meinungen sind herzlich willkommen.

### Hinweis:

Das Magazin beschäftigt sich auch mit Fragen zum Thema Gesundheit. Die Artikel und die sich daraus ergebenden Ratschläge wurden mit größtmöglicher Sorgfalt recherchiert. Dennoch können daraus gewonnene Erkenntnisse überholt und veränderungswürdig sein. Eine Haftung kann auf keinen Fall übernommen werden.

### Bezug:

Fördermitglieder erhalten die regelmässig erscheinende Vereinszeitschrift DAS GROSSE LEBEN, Makrobiotik-Magazin, sowie die öffentliche Zeitschrift DAS GROSSE LEBEN, Makrobiotik-Nachrichten, und können weiteren Service nutzen. Falls in dieser Ausgabe nicht abgedruckt, fordern Sie bitte unsere ausführliche Information betreffs "Fördermitgliedschaft" an. Das Makrobiotik-Magazin ist nur im Rahmen einer Fördermitgliedschaft erhältlich.

© sämtliche Rechte beim Verein oder bei den Autoren. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Redaktionsmeinung wieder. Für unverlangte Einsendungen wird keine Haftung übernommen. Bei Leserbriefen und Manuskripten Kürzungen vorbehalten.

## Editorial

*Liebe Fördermitglieder, in der Hand halten Sie unsere aktuelle Magazinausgabe als Schwerpunkt-Heft zu dem Makrobiotik-Pionier Georges Ohsawa. Die Idee dazu entstand anlässlich seines 125. Geburtstages am 18. Oktober 2018, Bei Durchsicht unserer Archive entstand jedoch mehr daraus, und so finden Sie neben der schon länger laufenden Reihe der Abdrucke von Georges Ohsawas Briefen an seine Schüler in den 1950er Jahren - entstanden in Frankreich - nun einen komprimierten Lebenslauf über Georges Ohsawa, eingebunden in die geschichtliche Entwicklung der modernen Makrobiotik aus Japan. Lesen Sie hierzu den Artikel ab S. 9.*

*Dass unser Blick bei dieser Zusammenstellung auch auf Lima Ohsawa fiel, ist unvermeidbar. Daß so häufig über Georges Ohsawa geredet wurde, ist verständlich, aber über Lima Ohsawa wurde es bei uns im Westen die letzten Jahrzehnte stiller, obwohl sie das "Rückgrat" für die Taten ihres Ehemanns war und ihn stabilisierte – vor allem durch Ihre Kochkunst. Und dazu hielt sie sich stets bescheiden im Hintergrund. Da paßte es gut, dass der Japaner Shugo Nanabayashi einen Teil ihrer Geschichte aufgeschrieben hat, und zwar denjenigen nach Georges Ohsawas Tod. Über 30 Jahre lang noch hatte sie sich unermüdlich für die Verbreitung der Makrobiotik eingesetzt bis sie im Alter von 100 diese Welt auch verließ. Lesen Sie hierzu den Artikel ab S. 12, in dem Sie auch viel Unbekanntes aus japanischen Makrobiotik- Kreisen erfahren können. (Nebenbei bemerkt: DAS GROSSE LEBEN hat im ersten Jahrzehnt seines Bestehens vor 3 Dekaden viel über Lima Ohsawa veröffentlicht. Näheres dazu können Sie in dem demnächst erscheinenden Index unserer gesamten Artikel ansehen.)*

*Als man in den 1970er Jahren Makrobiotik in Boston, USA, bei der Fam. Kushi intensiv studieren konnte, lernte man 4 Kernlehren kennen, die alle elementar wichtig für die Auswahl und Zubereitung der täglichen Nahrungsmittel sind. Diese flossen zwar in die späteren weltweiten Lehrtätigkeiten der Kushis und deren Literatur ein, jedoch zwei davon eher am Rande, und wurden immer mehr übersehen. Aus Platzgründen können wir hierzu heute nicht näher berichten, werden dies bei Gelegenheit jedoch nachholen. Eine dieser Kernlehren hat Edward Esko, einer der Senior- und ersten Schüler der Kushis, heute wieder aufgegriffen und schildert Teile daraus in seinem Artikel "Das Geheimnis der ausgewogenen Ernährung" (ab S. 4) über das 7:1-Verhältnis der Nährstoffe. Verblüffend einfach ist diese Lehre zum Verständnis der persönlichen Bedürfnisse, allerdings sind in der Umsetzung auch die anderen Kernlehren wichtig. Den Artikel von Edward Esko finden Sie ab S. 4*

*Bleibt noch auf den erstaunlichen Erlebnis- Bericht über eine Begegnung mit dem "Bildungsgott" hinzuweisen, den Cynthia Briscoe aus USA geschrieben hat, zu lesen ab S. 20. Und auf eine Schlemmerei: Lasagne makrobiotisch von Gabriele Kushi, ab S. 31, lecker für trübe Herbstage... Viel Spaß beim Lesen,*

*herzlichst,  
die Redaktion*