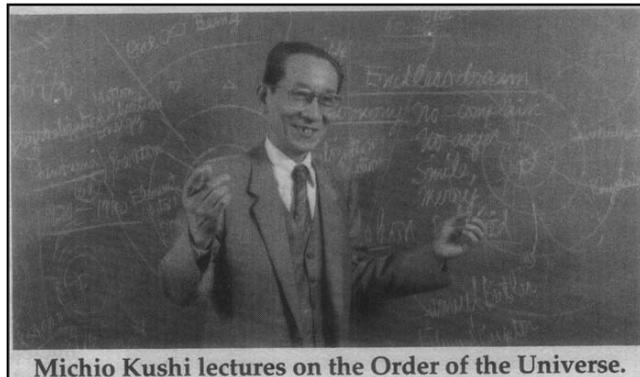


INHALT

2 Editorial / Impressum

3 Zeitgeist

6 Erinnerungen an Michio
von Edward Esko



13 Zehn Lebenslektionen von meinem Vater
Teil 1: Lektionen 1 bis 5
von Phiya Kushi

19 Makrobiotik International



21 Würdigung von Charles Dibon
von Makrobiotik in Deutschland e.V.

22 Georges Ohsawas Briefe des „Maison Ignoramus“ / Fortführung von Ausgabe # 103:
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 III / Briefe nach der ZWEITEN KONFERENZ DES
FERIENLAGERS „CENTRE IGNORAMUS“ in CHELLES**

30 Hausmitteilung

Jahreszeitliche Rezepte:

31 Sprossen in der Frühlings- Küche
von Gabriele Kushi



Impressum:

ISSN: 0932 - 2981
Erscheinungsweise: im 33. Jahrgang 2019
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 Print:

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: Phiya Kushi, Steffie Stevens und dem Makrobiotik in Deutschland e.V., 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, nachdem wir die letzte Magazinausgabe als Themenschwerpunkt dem Makrobiotik-Pionier Georges Ohsawa gewidmet hatten, haben wir diese Ausgabe dessen bekanntestem Schüler gewidmet: Michio Kushi. Dessen ehemalige Studenten gaben zusammen mit dessen Familie und Freunden mittlerweile eine Gedenk-Schrift heraus, die sie den Erinnerungen an die gemeinsame Zeit mit ihm widmeten. Kleine Geschichten, Erlebnisberichte, Anekdoten und anderes kamen weltweit so in einer großen Vielfalt von vielen unterschiedlichen Personen zusammen. Edward Esko, einer von Michio Kushis langjährigen Hauptmitarbeitern, sandte uns seinen Beitrag aus dem Buch zu, um allen Lesern die Erlebniswelt der 1970er Jahre in Boston, USA, nahezubringen. Edwards Schilderungen sind sehr authentisch, ich habe die beschriebene Szenerie selbst Mitte der 1970er Dekade ähnlich so in Boston erlebt: diese überall spürbare vibrierende Stimmung beim Aufbruch, die Welt zu verändern... Lesen Sie selbst Edward Eskos Ausschnitt ab Seite 6 dieser Ausgabe.

Und um das Thema weiter zu entwickeln finden Sie in dieser Ausgabe auch einen Artikel von Phiya Kushi, einem der 4 Söhne Michio Kushis. Er schildert darin, was sein Vater ihm als wesentliche wichtige Ratschläge für sein Leben mitgab. Diese Ratschläge gab er nicht nur seinen Kindern, sondern ebenso seinen Schülern in dem ein oder anderen Kurs oder Gespräch mit auf den Weg, meist eher beiläufig. Wenn man sich diese merkte, konnte man hier und da verfolgen, wie Michio Kushi diese in vielen Beispielen im Alltag umsetzte und daraus für sich selbst "Aha"- Einsichten erfahren. Es sind einfache Sätze, ein paar Worte... aber der Ausgestaltung sind keine Grenzen gesetzt. Die ursprüngliche Herkunft dieser einfachen Empfehlungen kann man in den traditionellen spirituellen Lehren Japans ergründen... Typisch dafür ist, das sie einfach, verständlich, praktisch und lebensnah sind und keiner religiösen Gruppierung angehören, sondern freie universelle Lehren sind... Zu finden in dieser Ausgabe ab Seite 13.

Der Verein Makrobiotik in Deutschland e.V. sandte uns einen Beitrag über die Arbeit von Charles Dibon, der 2017 verstorben ist, und erinnert so an dessen Bemühungen in Düsseldorf, seine Mitmenschen makrobiotisch zu unterstützen. Langjährige Leser von DAS GROSSE LEBEN - Magazin kennen ihn wohl auch, von einigen Grundlagenartikeln zur Makrobiotik her, in denen er stets neben praktischen Lehren Zukunftsperspektiven entwickelte. Unsere Redaktion ist dankbar für seine stets umfangreichen Beiträge. Eine Würdigung finden Sie ab Seite 21.

Unsere Kolumnen über Georges Ohsawa und die Rezepte von Gabriele Kushi finden Sie wie üblich im letzten Teil der Ausgabe. Und was es demnächst Neues bei DAS GROSSE LEBEN gibt, erfahren Sie in unserer Hausmitteilung auf Seite 30.

Wir wünschen allen Mitgliedern eine inspirierende Lektüre...

*Herzlichst,
die Redaktion*