

# «Makrobiotikan dagoen muga bakarra zuk jartzen duzuna da»

Yin eta yang indarrei buruz aritzen dira Euskal Eskola Makrobiotikoan. Gune berezi honetan ere Baratza Kafea. Hara jin eta jan. Egoitz Garrori entzunda, bere XXI. mendeko makrobiotikak ez du beldurrik ematen, hurbiltzeko gogoia baizik.

| REYES ILINTXETA |

Argazkiak: Dani Blanco

## Nola iritsi zinen makrobiotikara?

25 urterekin inflexio puntu handi bat izan nuen nire bizitzan. Irakasle funtzionarioa nintzen. Postu finkoa nuen eta hurrekin egiten nuen lana oso gustukoa nuen, baina hiru urtetan hiru krisi sakon izan nituen: arrau-nean aritzen nintzen eta lesio garrantzitsua izan nuen eta horrez gain krisi sentimentala eta existentziala. Oso gaizki nengoen eta arrebak aholkatu zidan makrobiotika ikastaro bat egitea. Hori egin eta gero ikusi nuen oso gustura nengoela eta gehiago ikastea erabaki nuen. Hasi nintzen nire kabuz irakurtzen eta sakontzen eta ondoren Madril, Lisboa, Britainia, Bartzelona, Amsterdamera... Leku askotara joan nintzen ikastera. Horrela hainbat karrera egiten joan naiz urte hauetan: Ekialdeko medikuntza, makrobiotika eta nutrizioa. Hori dena da orain naizena. Sentitu nuen hau zela nire bidea eta jendeari lagundu nahi niola. Bidean gauza asko gertatu dira. Aita galdu nuen, adibidez. Hori niretzat beste inflexio puntu handi bat izan da. Bestalde, duela hamar hilabete aita izan naiz eta, egia esan, oso kontent eta harro nago bizitzan egindako ibilbideaz. Orain ongi nago baina ongi egoteak ez du esan nahi dena perfektu dagoenik eta ez daukazunik ezer aldatzeko. Dagoena onartu behar da, baina gustatzen ez zaizuna saia zaitez aldatzen.

## Zer da makrobiotika?

Bizitza interpretatzeko erreminta bat da. Niri laguntzen dit nire inguruan zer gertatzen den

ulertzen eta nire nahi eta ametsi bide ematen. Beste hizkuntza bat ikastea bezala da. Makrobiotika ez da filosofia bat, ez da zerbait intelektuala, esperientziala baizik. Eta ez da bizi estilo bat. Bere esentzia bost puntutan laburbildu daiteke: 1) Makrobiotikan ez dago eskola motarik edo korronterik. Makrobiotikak fundamentu teoriko-praktiko batzuk ditu eta bakoitzak bere errealitatera aplikatu eta egokitu behar ditu. 2) Makrobiotika askatasun eta garapen pertsonalerako tresna da. 3) Elikadura makrobiotikoa makrobiotikaren parte bat besterik ez da. 4) Makrobiotikak ez du inor aske edo preso egiten, jendeak egiten

## NORTASUN AGIRIA

**Egoitz Garro**, aholkulari makrobiotikoa, Altzan (Donostia) jaio zen 1976ko otsailaren 14an eta gaur egun Lekunberrin bizi da. Arraunlari eta irakasle zebilelarik, 25 urterekin krisi existentzial latza izan eta makrobiotikan bilatu zuen laguntza. Harez geroztik gero eta gehiago joan da sakontzen eta ikasten. Elikadura makrobiotikoan espezializatu da, baina baita masajean, akupuntura, erreflexologian, chi kung-ean, meditazioan eta arnasketa terapian ere. Duela hiru urte, bazkidearekin batera, Euskal Eskola Makrobiotikoa sortu zuen. Urte horretan *Denontzako makrobiotika* liburua plazaratu zuen, euskaraz egin den lehena eta, oraingoz, bakarra. Orain berriki hurrengo pausoa eman eta Iruñeko Arrotxapea auzoan Euskal Eskola Makrobiotikoaren egoitza berria zabaldu dute eta, horrekin batera, Baratza Kafea.



eurkal eskola makrobiotikoa

DC







“Nik egin dut nire makrobiotika propioa. XXI. mendeko makrobiotika deitzen diot”.

du makrobiotika aske edo preso. 5) Makrobiotika elkartzeko tresna da eta ez banantzekoa.

**Jateko modu bat baino askoz gehiago, beraz.**

Hala da. Ez da derrigorrezkoa dieta makrobiotikoa segitzea makrobiotikoa izateko. Elikadura bide bat da hori guztia ulertzeko eta lortzeko, baina ez da bide bakarra eta ez da absolutua ere. Nik gomendatzen diot jendeari askatasunetik egiteko aldaketa, ez behartuta. Gauzak kontzienteki egin behar dira.

**Hala ere elikadurari garrantzi handia ematen zaio makrobiotikan.**

Elikadura osasuntsua oso garrantzitsua da hau dena egiteko, ongi zaudenean energia gehiago duzulako zure ametsak lortzeko. Eta era berean, elikagai ekologikoak kontsumitzea eta baita modu ekologikoan kontsumi-

### Ariketa

**“Ariketa bat nor eta nolakoa zaren ezagutzeko eta onartzeko: jar zaitetz ispiluaren aurrean biluzik eta ukitu, laztandu zaitetz eta hori egiten duzun bitartean kontziente izan eta onar ezazu hori zarela, horrelakoa zarela orain arte egindako guztiarengatik. Ukitu, kontakturik gabe ez baitago espresio sakonik”.**

tzea ere, oso garrantzitsua da. Zer esan nahi du horrek? Garaian garaiko jakiak, lekuan lekukoak, komertzio txikietan erostea, ez kontsumitzea fast food delakoa. Zure elikatzeko moduak, zure aukera pertsonal horrek, baldintzatu dezake zer nolako ekonomia eta harremanak sortzen diren zure inguru hurbilean. Aldatu nahi badugu sistema, mundua, dena... barrutik kanpora egin beharko dugu.

**Zer da ikasi duzun garrantzitsuen?**

Unibertsoan aldaketa etengabea dela. Badira hiru lege unibertsal makrobiotikan, filosofian, ideien munduan edo biologian: bizirik dauden izaki guztiak aldatzen dira; izaki bizidun guztiak aldaketei egokitzen aldatzen dira eta, hirugarrena, aldaketei egokitzen ez dena hil edo desagertzen da. Aldaketa da konstante bakarra. Makrobiotikan lehen printzipioa da unibertsoan fedea izatea. Bizitzak badauka erritmo bat, naturala, guk inoiz hautsiko ez duguna. Guk egin dezakeguna da hori interpretatu, irakurri eta hori ulertuz bizi, medizina txinatar tradizionalak, aiur-vedak, alkimistek, greziarrek edo gure arbasoek egiten zuten moduan. Niretzako oso garrantzitsua izan da hori ulertzea. Guk ezin ditugu aldatu guri gertatzen zaizkigun gauzak. Alda dezakegun gauza bakarra da hori dena bizitzeko modua. Estres gehiagorekin edo gutxiagore-

## Espiritualitatea

**“Espirituala izateak ez du esan nahi erlijiosoa izatea. Erlijioaren bitartez bere espiritualitatea lantzea lortzen duena, primeran. Hori errespetatu egin behar da, bakoitzak bere sinesmenak dituelako. Niretzako espirituala izatea da onartzea badaukagula gorputz fisiko-energetikoa, psikikoa eta espirituala, eta hirurak landu behar direla”.**

kin bizitzea. Orainaldian bizitzen ari garenekin berdin: gustuko badugu, ehuneko ehunetan bizi, hori ere aldatuko dela jakinda, eta kontrakoa bada, apal-apal bizi, hori ere aldatuko dela sinetsiz. Pertsona batzuk erabat blokeatuta geratzen dira zerbait mingarria gertatzen zaienean. Giltzaperatuak bezala. Beren gorputzak aurrera egiten du, baina bere espiritua hor atzean gelditzen da eta horrek arazoak ekartzen ditu. Hori asko ikusten dut nik kontsultetan.

**Eta askotan oinazea ezkutatu egiten dugu hori erakustea ez delako polita.**

Etxetik, gizartetik eta eskolatik datozkigu estereotipo eta balore horiek guztiak. Eskola batzuetan esaten dute adimen emozionala landuko dutela eta bai, fitxa asko, metodologia eta ez dakit zer, baina gero ez dute ongi aurrera eramaten, garrantzi handiagoa duela matematika-liburua bukatzeak edo etxerako lanak egiteak. Eskolak ez du erru guztia, halere. Egon beharko ginateke prest gauzak aldatzeko eta askotan ez dugu hori egiten. Aldaketak kostatzen dira eta beti ekartzen dute estresa, gehiago edo gutxiago baina zerbait bai, beti. Beste gizarte eredu baten ametsa izan dut beti eta makrobiotikaren bidez hori ere gauzatzeko aukera ezagutu nuen. Kirola, natura, pertsonak, kulturak, ideia berriak ezagutzea... oso atsegin ditut. Familia ere bai eta pertsonekin hitz egitea, baina gauza sakonei buruz. Barrukoak, sentipenekin zerikusia duten gaiak, ez soilik kontu inte-

lektualak. Gauza asko ditut gustuko, gehiegi agian. Historia ezagutzea ere interesatzen zait. Pertsonengan bada inkontziente indibiduala eta inkontziente kolektiboa eta horrek badu isla gure bizitzan. Euskaldunok asko dugu horretatik. Herri txikia gara eta askotan onak izan gara eta bestetan ez horrenbeste. Gure aurrekoek egindakoak dira gure sus-traiak. Gu mami horretatik gatoz, hori dena garrantzitsua da eta askotan ez dugu ezagutzen. Nik gogoratzen dut, adibidez, gaztetan ezker abertzaleko ideologia genuenok beti pentsatzen genuela euskaldunok onenak gara, indartsuak... Estereotipo asko dago. Euskaldunok beste guztiok bezalakoak gara, anitzak, eta nork bere gorabeherak ditu bizitzan zehar. Nik nire makrobiotika garatu dut eta hori da jendeari transmititzen diodana. Hori da orain dudana eta aurrerantzean zer gertatuko den ez dit gehiegi axola.

### Nondik dator makrobiotika?

Dena Egiptotik dator. Arte kemikoak guda, astrologia, matematika, medizina eta abar ziren. Txinatarrek, greziarrek eta denek handik edan zuten. Al-kimia, alkimia hortik dator, adibidez. Bizitzan badira bi paradigma edo errealitatea ulertzeko bi modu: holistikoa eta mendebaldarra. Lehenbizikoan zu zara zure bizitzaren arduraduna eta barruak garrantzi handia du. Bigarrean kanpoko lehenesten da. Paradigma inperialista da. Horren arabera gauzak lortzeko sufritu ahal duzu, baina gainerakoan ez duzu zertan sufritu behar. Bi bide orokor horiek ditugu aukeran eta norberak erabakitzen du nondik joan. Zoritxarrez sistema, hezkuntza, eskola eta dena paradigma inperialistak gidatua dago gure gizartean. Beti dugu gauzak geureganatzeko joera eta askotan barrukoak ez ikusteko, ez onartzeko, ez lantzeko, kanpoko estimuluetara jotzen dugu. Mintzen gaituenetik ihes egiteko jan, telebista piztu, dirua gastatzera joan edo alkohola eta drogak kontsumitzen



Txuleta

**Bartolo**  
taberna - jatetxea

Euskal sukaldaritzan eta pintxotan  
aukera zabala

Fermin Calbetón, 38  
Donostia - San Sebastián

© 943 420 279  
www.casabartoloetxea.com

**Pertsona askeak**

Elkarrizketan zehar ez dakit nork egin duen galdera gehien: nik Egoitzi edo Egoitzek niri. Pentsarazle ona, ezbairik gabe: "Norbait ezagutu al duzu zuk, hiltzorian dagoela, kezkaturik Interneterako konexiorik dagoen ala ez? Nor kezkatzen da halako gauzengatik une horretan? Normalean pertsonak arduratzen dira dauzkaten arazoak konpontzeaz eta gauza guztiak lotuta uzteaz. Zergatik ez dugu gauza horietaz gehiago hitz egiten bizirik gaudenean? Zergatik ez digute erakusten hori gehiago lantzen? Oso erraza: heziko bagenu pertsona askeak, autokritikoak, indartsuak, independenteak... goian daudenek jai izango luketelako. Onena da beldurra duten ardiak haztea".

ditugu. Horregatik eskola honetan [Euskal Eskola Makrobiotikoa] gure asmoa da beste paradigma bat dagoela erakustea.

**Eskola honetan zer aurkituko dugu?**

Garapen pertsonalerako eta makrobiotika ikasketak egiteko gunea gara. Sukaldaritza, tai chi, chi kung, sendabelarren ikastaroak ematen ditugu, baina espazio dinamikoa eta irekia izatea nahi dugu. Kontsumitzeko eta bizitzeko beste filosofia bat duen jende guztiarentzako irekia. Urtean zehar makrobiotika formakuntza kurtsoak ematen ditugu eta orain uztailearen 15etik 28ra, Euskal Herrian lehengo aldiz, 1. mailako Makrobiotika eta Ekialdeko Medikuntza ikastaro trinkoa egiten dugu.

**Eta Baratza Kafean?**

Naturarekin eta osasunarekin errespetutsuak diren produktuak dastatu ahal dira. Janari eskaintza zabala plater konbinatuekin, pintxoekin, azken burukoekin eta edariekin bai bertan jateko bai etxera eramateko, beti gure zeinuarekin, azukrerik gabe, esnekirik gabe eta haragirik gabe.

**Zeren bila etortzen da jendea eskolara?**

Mota guztietako jendea etortzen da: gaixotasun larriak dituztenak, argaldu nahi dutenak, haien bizitzan aldaketa nahi dutenak... Berdin dio. Kontua da pertsonari laguntzea bilatzen zer den, zer nahi duen, kalte egiten dioten edo mintzen duten gauza edo tokietatik aldentzen, eta hori dena onartzen laguntzea da gure zeregina. Aldaketa prozesu horretan pertsonak gidatzea ahal den estres maila baxuenarekin, aholkulari makrobiotiko bezala. Aldaketa prozesuetan edo sendabidean beti daude gorabeherak eta gida lana behar da. Bide horretan elikadura osasuntsua, sen-



dabelarrak... primeran datoz. Horrek errazten du bidea, azkartzen du prozesua eta maila energetikoan ere oso gomendagarria da, baina ez dago ezer debekatua. Makrobiotikan dagoen muga bakarra zuk jartzen duzuna da.

**Euskaldunok errazago hurbiltzen gara?**

Denetik dago. Euskaldunok hobekien garelako dioten sinesmen horiek burutik kentzen saiatzen naiz ni. Euskaldunok duguna da gure inkontziente kolektiboan daukagun joera ideologikoa. Erraztasuna dugu ideiak barneratzeko eta aurrera eramateko. Onak gara obeditzen. Ez gara horren independenteak. Makrobiotikaren mugimendu hau naturarekin oso harreman estuan dago eta euskaldunok bai, herri bezala oraindik ere naturarekin harreman hori mantentzen dugu eta agian horregatik errazago dute gerturatzea. Sendabelarrak ezagutzea eta erabiltzea, adibidez, oso bide ona da sustraiekin berriro kontaktua hartzeko. Hor informazio asko dago. Gure benetako ohiturak dira horiek. Gauza bat da euskal tradizioa eta beste bat, oso bestelakoa, euskal kultura. Sagardotegiak gaur egun, adibidez, kontu kulturala dira, baina ez tradiziozkoa. ■

