

The background of the cover is a watercolor illustration of a night scene. A large, bright, yellowish-green full moon is in the upper right, partially obscured by dark, silhouetted tree branches from the left. Below the moon, there are dark, misty mountains and a body of water. In the bottom right corner, there are silhouettes of evergreen trees and a traditional Japanese-style building with a tiled roof.

Johanna Paungger · Thomas Poppe

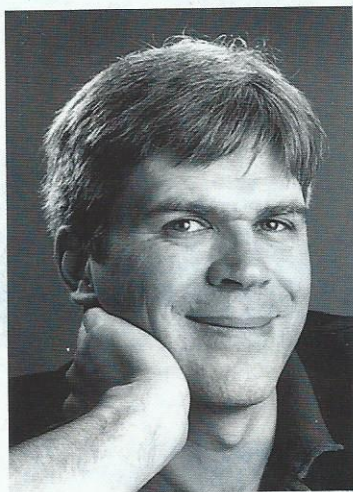
FIND DET RETTE TIDSPUNKT

**Månens
indflydelse i
det daglige liv**

STRUBES



Johanna Paungger



Thomas Poppe

Den eviggyldige ældgamle viden om Månens indflydelse er videregivet fra generation til generation. Johanna Paungger har tilegnet sig kundskaben om Månens og naturens rytmer ved nøje at iagttage de gamle regler og ikke mindst, ved at efterleve dem.

Bogens gode råd om alt – fra lægekunst og sundhed til ernæring og husholdning samt have- og markarbejde er nemme at følge og *det rette tidspunkt* findes hurtigt i den indlagte månekalender.

Johanna Paungger · Thomas Poppe
FIND DET RETTE TIDSPUNKT

Oversat af Lillian Hansen efter
Vom richtigen Zeitpunkt

© Først udgivet af Heinrich Hugendubel Verlag 1991

© Copyright dansk udgave Strubes Forlag 1994

efter aftale med Lennart Sane Agency AB

Omslagsillustration: Susanne Wermer Jensen

Tryk: Narayana Press

ISBN 87 7508 417 1

STRUBES FORLAG

Dag Hammarskjölds Allé 36

2100 København Ø

tlf. 31 42 07 16 · tlf. 31 42 53 00

fax. 31 42 23 98

Alle rettigheder forbeholdes.

I henhold til gældende lov om ophavsret må enhver gengivelse fra denne bog eller dele deraf – mekanisk, fotografisk eller i medier m.v. kun ske efter skriftlig tilladelse fra forlaget. Undtaget herfra er kortere uddrag til brug i anmeldelser og anden omtale.

Indhold

Forfatterernes forord.	11
--------------------------------	----

I Månens syv impulser.	17
--------------------------------	----

Fortid og nutid	17
Nymånen.	24
Den tiltagende måne	25
Fuldmånen	26
Den aftagende måne	26
Månen i dyrekredsen	27
Den opstigende og nedstigende måne	29
Kombinationsvirkninger.	31
Særlige rytmer.	33
Berøringens tidspunkt	34
Stjernetegnstabellen	35

II At leve sundt, blive sund, være sund i harmoni med månens rytmer	39
--	----

Tanker om sundheden.	40
Årsag og terapi	43
God ernæring, god fordøjelse – sundhedens grundpiller	45
Månestadets indflydelse på ernæringen	49
Generelle råd om en sund ernæring	55

Findes der alligevel et middel? – En lille vejledning i lægeurter	59
Urter til rette tid	63
Regler for indsamling af urter	64
Det rigtige tidspunkt	64
Fuldmånens „hemmelighedsfulde“ kraft	68

Opbevaring af lægeurter	69
Tilberedelse og anvendelse.	70
Tre eksempler på anvendelse	73
Nogle vigtige sundhedsregler	75
Temaet operation	78
Sundhedsfaktor „god plads“	79
Hvordan giver man slip på en dårlig vane?	82
Organernes dagsrytmer.	85
Tandlægebesøg	86
Vekselvirkningen mellem månens stilling i dyrekredsen og krop og helbred.	87
Vædder	89
Tyr	91
Tvilling	92
Krebs	93
Løve	94
Jomfru	95
Vægt	96
Skorpion.	97
Skytte	98
Stenbuk	98
Vandmand	99
Fisk	100
Om den rette omgang med læger	100
III Månens rytmer i haven og naturen	103
Så, sætte og plante.	110
Valget af månefase	111
Valget af stjernetegn	112
Vanding.	113
Vekseldrift og plantefællesskab.	115
Udplantning, omplantning og stiklinger	116

Ukrudts- og skadedyrsbekæmpelse	117
Forebyggelse er den bedste medicin	119
Bekæmpelse af skadedyr.	120
Bekæmpelse af ukrudt	124
Beskæring af planter, hække og træer	
Regler for beskæring	126
Beskæring af frugttræer	127
Forædling	127
En (næsten) ufejlbarlig medicin til syge planter og træer	128
Jomfrudage – arbejdsdage.	130
Om planteernæring	132
Almindelige gødningsregler.	132
Blomstergødning	134
Korn, grøntsager og frugt	135
Kompostbunke – Recycling à la nature	135
Høste, lagre og konservere	138
Dyrekredstegnene i have og mark	
Vædder.	140
Tyr	141
Tvilling	142
Krebs	143
Løve.	144
Jomfru	145
Vægt.	146
Skorpion	147
Skytte	148
Stenbuk.	149
Vandmand.	150
Fisk	151

IV Om det rigtige tidspunkt i land- og skovbrug 153

Månens rytmer i landbruget

<i>Korndyrkning</i>	155
<i>Loddage</i>	156
<i>Skadedyr og ukrudt</i>	157
<i>Gødning</i>	157
<i>Høst og lagring af korn</i>	159
<i>Vej- og vandbygning</i>	159
<i>Hegn</i>	160
<i>Sætte hø i stak</i>	160
<i>Staldrøgt</i>	161
<i>Om at sætte kvæget på græs</i>	161
<i>Drægtighed</i>	163
<i>Sunde kyllinger – sunde høns</i>	163
<i>Nye besætninger i stalde</i>	163
<i>Afvænning af kalve</i>	163

Regler for skovbrug 165

<i>Det rigtige tidspunkt til skovning</i>	170
<i>„Svedjedage“ – rydde og tynde ud</i>	172
<i>Værktøjs- og møbeltræ</i>	172
<i>Ikke-rådnende træ, hårdt træ</i>	173
<i>Ikke-brændbart træ</i>	174
<i>Svindfrit træ</i>	175
<i>Brænde</i>	175
<i>Brædder, sav- og bygningstømmer</i>	176
<i>Bro- og bådetømmer</i>	176
<i>Gulv- og værktøjstræ</i>	177
<i>Trækfast træ</i>	178
<i>Juletræer</i>	179

V Månen som „hjælper“ i husholdning og hverdag 181

Vaske, gøre rent og rense

<i>Vaskedag</i>	184
<i>Kemisk rensning</i>	185
<i>Træ- og parketgulve</i>	186
<i>Vinduer og glas</i>	186
<i>Porcelæn</i>	186
<i>Metal</i>	187
<i>Sko</i>	188
<i>Skimmel og mug</i>	188
<i>Hovedrengøring</i>	188

Fra udluftning til familieudflugt

<i>Lufte ud – men rigtigt</i>	189
<i>Gemme sommer- og vinterbeklædning væk</i>	190
<i>Konservere, henkoge og lagre</i>	191
<i>Male og lakere</i>	192
<i>Opvarmning om efteråret</i>	193
<i>Sætte vinterruder i</i>	193
<i>Pleje af stueplanter</i>	194
<i>Dagskvalitet til udflugter</i>	195

Råd om kroppens pleje 197

<i>Hudpleje</i>	198
<i>Hårpleje</i>	198
<i>Neglepleje</i>	201
<i>Massager</i>	202

Forfatternes forord

I nogle år er jeg gang på gang blevet bedt om at give en viden videre, som jeg er opvokset med fra barn af – en viden om månens rytmer og deres indflydelse på alt liv på jorden. Jeg kan takke min bedstefar, fordi han lærte mig, at forståelse, iagttagelse og erfaring er nøglen til mange ting i naturen; ting, som ikke kan afsløres alene ved videnskabens hjælp.

Jeg husker meget tydeligt mit første foredrag for nogle år siden. Jeg blev advaret om, at man ville gøre grin med mig, så jeg regnede med hån. Men min indre overbevisning var dog så stærk, og min mands opbakning var jeg også sikker på, så jeg var ligeglad med, hvor mange der ville grine ad mig. For mig var kun én ting vigtig: Hvis bare en enkelt ville tage disse naturgivne ting til sig, så ville en gammel viden leve videre; en viden, der har overlevet gennem århundreder ved viderefortælling, afprøvelse og anvendelse og som netop i dag kunne være af største værdi.

Succesen ved dette første foredrag gav mig mod til flere, og i dag, efter mange foredrag, skriver jeg mine erfaringer ned. Imens glæder jeg mig over, hvor åbent mange mennesker står overfor denne viden om månens rytmer. Hvis jeg i begyndelsen så mange tvivlende ansigter, så udviklede der sig efter nogle få forsøg en eksplosionsagtig interesse. For mig er omgangen med månens faser jo slet ikke noget nyt, men jeg er lykkelig over, at mange mennesker igen stoler på denne gamle viden.

Dette er mit ønske: Du skal, hvis du har glæde af det, få en viden, som du kan bruge hele livet uden igen og igen at skulle slå op i håndbøger, rådgivere og tabeller – en viden, som du vil have i rygraden og, som du kan give dine børn som fundament for deres egne erfaringer. Selv om du ikke er opvokset med denne viden, som jeg er det, så får du med denne bog lejlighed

til at samle egne erfaringer – og det hjælper mere end tusind eksempler i en bog. Efter nogle forsøg virker det ikke så mystisk mere, og du vil hurtigt opdage, hvor enkelt det hele er.

Denne bog er opstået i samarbejde med min mand og min ven Thomas Poppe. Måtte den være en lettelse og en hjælpende ledsager i mange livssituationer for alle læsere med gode hensigter.

Johanna Paungger

Store eventyr starter somme tider med små, uanselige ting – for eksempel med en telefons ringen.

„Du, jeg har lige mødt en kvinde, som du helt sikkert vil være interesseret i. Måske skriver I en bog sammen. Hun hedder Johanna Paungger. Jeg har fortalt hende om dig, og hun vil gerne møde dig...“

„Skrive en bog? Om hvad?“ svarede jeg let oprevet, for jeg kæmpede lige for tiden med en upopulær bog, og inspirationen havde forladt mig.

„Vent og se, det er ikke så nemt at forklare.“
Også det.

Men, nysgerrig af natur, sagde jeg ja. Dengang anede jeg ikke, hvad der ventede mig.

Mange begivenheder og erfaringer i mit liv fortjener betegnelsen „usædvanlig, mærkelig, opløftende, berigende“, men mødet med Johanna Paungger passer ikke i nogen af disse kategorier. Mødet med hende havde en karakter, der var så ny for mig, at jeg ikke kunne finde nogen målestok, der kunne placere hende i en eneste „krog“ af min tanke- og følelsesverden.

Der skete ikke engang noget usædvanligt eller bemærkelsesværdigt: Vi mødtes i en skovcafé, talte kun lidt om den planlagte bogs tema, udvekslede venligheder og anekdoter for at overvinde afstanden imellem os og filosoferede over dette og hint. Hun havde læst en af mine bøger, sagde hun, og havde fået fornemmelsen af, at jeg var den rigtige til at nedskrive en gammel viden sammen med hende. Hun fortalte om sin hjemstavn Tyrol, om sin barndom som et af ti børn i en bjergbondefamilie, om sin flytning til München, – og hele tiden kom der, nærmest i forbigående, antydninger om en særlig viden, der endnu var meget udbredt i hendes hjemstavn og, som hun

havde fået formidlet af sin bedstefar; en viden om månens rytmer og disses indflydelse på naturen, på mennesker, dyr og planter.

Jeg husker stadig en anekdote, der kan belyse hendes læretid hos bedstefaderen: Hun fortalte, at de lange år med at lære forløb næsten uden ord – kun med at se, observere, røre, gennemleve og erfare. En dag stillede hun ham dog et spørgsmål, jeg tror det var i forbindelse med indsamling af en bestemt lægeurt. Bedstefaderen svarede: „Bare se nøje efter.“

Der fulgte mange flere møder med Johanna Paungger, og der gik lang tid, før vi var sikre på, at nu var tiden moden til at begynde på en bog. Vi havde lært hinanden at kende og fundet tillid. Og endnu flere mennesker kom til hendes foredrag, begyndte at interessere sig for den gamle viden om månens rytmer og plagede hende om at skrive det hele ned. Denne bog er resultatet af et harmonisk samarbejde, et fællesskab, som jeg kun kan kalde lykkeligt. Johanna Paungger styrede sin viden og sin erfaring, jeg styrede pennen og min erfaring. Kun på visse steder vil du finde korte passager, der er skrevet i jeg-form. Det er helt personlige oplevelser og konstateringer, der gives af Johanna Paungger eller mig selv.

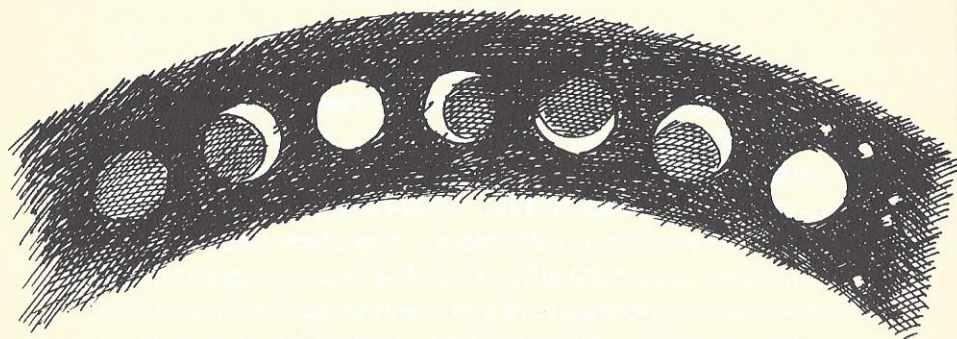
Selve skrivningen blev endda til en helt speciel læreproces. I begyndelsen havde jeg glemt det gamle ordsprog, at „begejstring er det samme for den lærende, som søvn er for jægeren“. Men med tiden gik det op for mig, at Johanna Paungger ikke ville bevise noget eller belære nogen, at hendes viden ikke havde brug for nogen retfærdiggørelse, fordi den udelukkende beviser sig ved sig selv. Hendes vigtigste ærinde var dog at fratage læseren den overbevisning, at han endnu engang har fundet en patentrecept, eller måske endda et vidundermiddel, der kan hjælpe ham af med hans problemer. Overholdelsen af det „rette øjeblik“ vil heller ikke hjælpe i længden, hvis tanken og indstillingen ikke passer. En krykke, som for eksempel at indprente og overholde regler og love, tjener kun ét formål: At støtte sig til den, så længe det er nødvendigt, og kaste den væk,

når man ikke mere har brug for den. Denne viden skal helt ind i rygraden, hvor den fører til årvågenhed overfor en selv og omverdenen. Den daglige omgang og eksperimenteren med disse regler skærper vores opmærksomhed overfor de ting, der omgiver os, og får os til at forstå sammenhænge, der til sidst vil føre os ud over reglerne.

I gamle dage var den fornemste pligt for enhver vidende, uanset om det var en håndværker eller en filosof, at give sin viden (ikke sine anelser, formodninger, meninger og overbevisninger) videre på en ansvarlig måde. For første gang har vi nu rådighed over denne viden om månens rytmer, så vidt som den kan sættes på skrift. Adskillige råd og tips, der kommer ind på næsten alle vigtige områder af vores hverdag: Fra lægevidenskab over husholdning og ernæring til have- og markarbejde.

Tålmodighed er den eneste pris, du må betale for at få noget ud af denne bog. Men så kan den virkelig også blive et bidrag til en anden verden.

Thomas Poppe



I

Månens syv impulser

*Det er så behageligt, på en gang
at udforske naturen og sig selv,
hverken gøre vold mod den eller sin egen ånd,
men at bringe dem begge i ligevægt
ved en blid vekselvirkning.*

(Goethe)



Fortid og nutid

I årtusinder levede mennesket i vid udstrækning i harmoni med naturens mange rytmer, for at sikre sin overlevelse. Det iagttog med åbne øjne og adlød nødvendighederne, i begyndelsen uden at spørge efter årsagerne. Eskimoerne, for eksempel, lever under de hårdest tænkelige livsbetingelser, midt i den evige is. Deres sprog har fyre forskellige ord for „sne“, fordi de lærte at skelne mellem fyre forskellige former for frossent vand. De ugæstfri klimaforhold tvang dem til det. Kun to at disse fyre is- og snearter egner sig til bygning af igloo'er, deres boliger.

Mennesket iagttog ikke kun tingenes tilstand nøje, men også hvilken vekselvirkning der bestod mellem tilstanden og det tidspunkt, da iagttagelsen fandt sted – tiden på dagen, i måneden og årstiden, solens, månens og stjernernes placering. Mange arkæologisk betydelige bygninger fra gammel tid vidner om, hvor vigtigt det var for vore forfædre at kunne observere stjernerne og beregne deres baner. Ikke kun af „ren“ forskertrang, men fordi de på den måde kunne få den størst mulige nytte af kendskabet til de øjeblikkelige stjernekonstellationers indflydelse. De kalendere, som de havde reg-

net ud efter månens og solens forløb, tjente til at forudse bestemte kræfter – impulser, der kun indvirkede på naturen, på mennesker og dyr, til bestemte tider, og som regelmæssigt vendte tilbage. Især de kræfter, der i takt med månens forløb havde indflydelse på alt liv; kræfter, der var medbestemmende til succes og fiasko ved jagt og høst, ved lagring og helbredelse.

Naturforskeren Charles Darwin gav derfor i sit klassiske værk „Menneskets afstamning“ kun en erkendelse videre, som utallige generationer før ham havde kendt og haft den største nytte af: „Mennesket er i lighed med pattedyr, fugle og endda insekter underkastet disse hemmelighedsfulde love, hvorefter visse normale processer, som svangerskab, plantevækst og modning, forskellige sygdommes varighed, er afhængige af *månens perioder*.“ Skærpede sanser, årvågenhed, iagttagelses-evner og nøje observationer af naturen, dyre- og planteverdenen, gjorde vore forfædre til „det rette tidspunkts mestre“.

De opdagede

- at talrige fænomener i naturen – ebbe og flod, fødsler, vejr-begivenheder, kvindens cyklus og meget mere – stod i forbindelse med månens vandring.
- at mange dyr indrettede deres aktiviteter efter månens stilling, at fugle for eksempel samler deres redemateriale til bestemte tider, for at rederne hurtigt bliver tørre igen efter regn.
- at virkningen og resultatet af utallige dagligdags og mindre dagligdags gøremål – træfældning, kogning, spisning, hårkling, havearbejde, gødning, vask, anvendelsen af lægemidler, operationer og meget mere – var underlagt naturens rytmer.
- at operationer og anvendelse af lægemidler somme tider, udført på bestemte dage, kunne være virkningsfulde, på andre

dage nytteløse eller endda skadelige – ofte uafhængigt af lægemidlets dosis og kvalitet, af alle lægens kunster.

- at planter og deres dele fra dag til dag er udsat for forskellige energier, hvis kendskab er bestemmende for en vellykket dyrkning, pleje og høst af frugterne; at lægeurter, samlet på bestemte tidspunkter, har meget større kraft end ellers.

Kort sagt: Resultatet af en hensigt afhænger ikke kun af tilstedeværelsen af de nødvendige evner og hjælpemidler, men også i betydelig grad af tidspunktet, hvori der handles.

*

Naturligvis var vore forfædre interesserede i at give deres vid og erfaring videre til deres børn. For at kunne det, var det nødvendigt at give de observerede indflydelser håndterlige og let forståelige navne og frem for alt at anbringe dem i et indlysende system, der altid og over alt ville gøre det muligt at beskrive kræfterne og, vigtigere endnu, at forudse de kommende indflydelser. Man måtte opfinde et helt specielt ur.

Det var solen, månen og stjernerne, der fra naturens hånd gav sig som ydre rammer, så at sige som „urvisere og urskive“. Af en ganske simpel grund: Rytmen væsen er gentagelse. Når man for eksempel iagttager, at den gunstige tid til at så en bestemt plante i hver måned varer præcist tre dage, og at månen i de dage altid passerer de samme stjerner, så er det nærliggende at sammenføje disse stjerner til et „billede“ og give denne stjernekonstellation et navn, der er typisk og indlysende for den øjeblikkelige indflydelse. Stjernebilledet bliver til et tal på stjernehimmelsens urskive.

Vore forfædre isolerede stort set tolv kraftimpulser, der havde forskellig egenart og prægning. De stjerner, som solen (i løbet af et år) og månen (i løbet af en måned) vandrer igennem, mens disse impulser varer ved, gav de tolv forskellige navne.

Sådan opstod de tolv stjernebilleder i dyrekredsen: Vædder, Tyr, Tvilling, Krebs, Løve, Jomfru, Vægt, Skorpion, Skytte, Stenbuk, Vandmand, Fisk.

Mennesket havde lavet sig et „stjerne-ur“, hvorpå det kunne aflæse, hvilke indflydelser, der netop herskede, og hvor- med det kunne beregne, hvilke fremmende og bremsende påvirkninger fremtiden ville bringe for dets planer. Mange af fortidens kalendere rettede sig efter månens forløb, fordi de kræfter, som månens stilling i dyrekredsen angav og forudså, havde langt større betydning i hverdagen, end de kræfter, so- lens stilling angav. Måske ved du, at mange af vore helligdage endnu i dag afhænger af månens stilling: for eksempel er Påske siden slutningen af det 2. århundrede e.Kr. altid blevet fejret på den første søndag efter den første fuldmåne efter forårs- jævndøgn.

Mod slutningen af det 19. århundrede blev kendskabet til disse særlige rytmer i naturen glemt næsten lige på én gang – måske også, fordi enhver systematisering bærer et slags sove- middel i sig. Når mit ur viser, at klokken er tolv, behøver jeg ikke mere at holde øje med solen. Når den direkte iagttagelse af de impulser og kræfter, der styrer en dag, ikke længere spil- ler nogen rolle, så mister regler og love, som har deres rod i dem, hurtigt deres gyldighed.

Hovedårsagen til, at man gav afkald på denne viden, var dog, at den moderne teknik og medicin lovede os „hur- tige“ løsninger på alle hverdagens problemer. På ingen tid lykkedes det for dem at give os den illusion, at de også kunne holde dette løfte. Observation og overhol- delse af naturens rytmer forekom næsten på én gang at være overflødige. Til sidst overlevede denne viden kun i enkelte regioner.

Den „moderne tids“ unge landmænd, skovfogeder og gartnere lo ad deres forældre og bedsteforældre, talte om overtro og be- gyndte at stole næsten udelukkende på den overdrevne brug af

maskiner og instrumenter, gødning og pesticider. De troede, at de kunne ignorere deres forældres viden om det rette øjeblik, og det stigende udbytte så i lang tid ud til at give dem ret. Sådan mistede de kontakten til naturen og begyndte, i starten ubevidst, at deltage i ødelæggelsen af miljøet, hele tiden hjul- pet af industrien, der forstod at holde liv i tilliden til, at den kunne løse alle problemer. I dag kan næsten ingen lukke øjnene overfor den høje pris, vi må betale for at have forsømt naturens rytmer og love – udbyttet falder og skadedyr får let spil, fordi jorden bliver udpint, uden at den kan beskytte sig og regenerere, brugen af pesticider er mangedoblet på få årtier, uden nævneværdigt resultat. Afgrødernes kvalitet og sund- hedsværdi taler et tydeligt sprog.

Fremskridtene indenfor kemi og farmaci forførte lægestan- den til den overbevisning, at de ustraffet kunne ignorere livets bølgebevægelse og helhed. Hurtig smerte- og symptomaf- hjælpning gjaldt som „terapi-resultat“. Årsagsforskning og fo- rebyggelse, tålmodighed og villighed til et langvarigt „samar- bejde“ med patienten trådte i baggrunden. Dertil kommer, at nok er det muligt med nutidens videnskabelige metoder at be- vise læren om månens rytmer, men ikke at begrunde den; spørgsmålet om „hvorfor“ må indtil videre forblive ubesvaret: For de fleste videnskabsmænds retlinede tænkning er det en le- gitim grund til fuldstændigt at ignorere den.

Og alle vi, som ganske sorgløst har givet afkald på kend- skabet til disse rytmer, gjorde det på den ene side, fordi vi havde ophøjet den kortfristede bekvemmelighed til vort største gode, på bekostning af fornuft og formål. Vi troede, vi kunne overhale alt, selv naturen, og derved overhalede vi os selv. I vor tids helvedesfart jager vi ustandseligt fra fortid til fremtid. Det nærværende øjeblik, det eneste sted, hvor livet sker, går tabt.

„Borgeren bliver stadig mere afhængig af tjenesteydelser, som han ingen indflydelse har på, og af eksperter, der rådgiver og foreskriver, hvordan han skal leve. I virvaret af forskrifter og råd kvæles de normale, medfødte evner, mennesket bliver

uselvstændigt og afhængigt, som et barn, det må og skal blive det. Det stoler ikke på sig selv, ikke på fremtiden og ikke på livets selvregulerende kræfter.“

Ricarda Winterswyl, Süddeutsche Zeitung d. 20.4.1991

På den anden side ignorerer vi også rytmerne af den simpleste tænkelige årsag: *Vi kender dem ikke*. Måske hører du til blandt de pionerer, der vil tilbageerobre denne viden, langsomt, lidt efter lidt, uden hast og jag. For det er slet ikke for sent at genoplive den gamle kunst. Den venter bare på mennesker, der ikke undskylder sig med, „at man jo alligevel ikke kan udrette noget alene“. Selv om der i vor tid er nok så mange tegn på, at den enkelte ikke har nogen indflydelse på miljøets genoprettelse: Hver enkelt nok så „lille“ handling tæller. Somme tider meget mere end de største gestus og især de store ord.

Alle de regler og love, der præsenteres i denne bog, bundet udelukkende i personlige erfaringer og egen oplevelse. Ingen af dem kommer fra rygter, intet beror på formodninger eller overbevisninger. Der findes sikkert mange flere rytmer og indflydelsesfaktorer i naturen, for eksempel i sammenhæng med de menneskelige biorytmer, med solpletternes aktivitet, med rum- og jordstråling og lignende. Denne bog holder sig dog udelukkende til månens syv forskellige „tilstande“:



Nymåne



Tiltagende måne



Fuldmåne



Aftagende måne



Månens øjeblikkelige stilling i et af dyrekredsens stjernetegn



Opstigende måne



Nedstigende måne

Spørgsmålet om, hvorvidt månen og dens konstellationer på stjernehimmelen har en direkte påvirkning eller, om, som allerede antydnet, de øjeblikkelige måne- og stjernestillinger kun har funktion som urvisere, der angiver eller bebuder den øjeblikkeligt observerede påvirkning, kan man heller ikke svare definitivt på i dag.

Den, der kender lidt til astronomi og kan identificere dyrekredsens enkelte stjernetegn på nattehimmelen, vil måske overrasket opdage, at solens og månens „faktiske“ stilling afviger noget fra den, der angives i kalenderen. Og det så meget, at månen måske i virkeligheden stadig står i Vædderen, mens kalenderen allerede angiver indflydelse fra Tyren. Men stol nu alligevel på kalenderen. Denne forskel skyldes bestemte afvigelser i solens, månens og stjernernes baner i en cyklus på 28.000 år. Påvirkningen fra dyrekredsens tegn beregnes derfor ikke efter månens virkelige stilling, men beregnes ud fra forårsjævndøgn, efter tidspunktet for nat-og-dag-lighed på den 21. marts. Erfaringen viser også, at denne beregningsmetode til identificering af påvirkningen er den rigtige, for selv om månen virkeligt står i Fisken, så vil den kraftimpuls, som vore forfædre gav navnet „Vædder“, til tider allerede herske.

Beregningsgrundlaget er meget komplekst, og her er det ikke stedet til at forklare de nøjagtige årsagers sammenhæng. Vi vil derfor henvise til den omfangsrige astronomiske litteratur. Forskellen mellem det faktiske månestade og kalenderens månestade giver måske en henvisning til månerytmernes mulige årsager, for dermed måtte det være sikkert, at stjernekonstellationerne selv – i en afstand af milliarder af lysår – ikke

spiller nogen rolle for forståelsen og brugen af de tolv kraftimpulser. Måske en idé: En forsker, der ønsker at udforske vekselvirkningen mellem månestade og impuls kvalitet på jorden, skulle holde udkig efter resonansfænomener, der opstår ved månens, jordens og planeternes kredsen og svingen om solen – som om han studerede et flerdimensionalt musikinstrument, der frembringer tolv helt særskilte toner.

„Hvilken betydning resonans har, et legemes medsvingning med de svingninger, der udgår fra et andet legeme, kunne jeg allerede konstatere som lille dreng. Da jeg legede i haven ved siden af en tom zinkbalje, hørte jeg pludselig i nogle minutter sagte musik og derefter en nyhedsoplæser. Lyden kom fra baljen og forsvandt, hvis jeg rørte ved den. Baljen fik ved bestemte betingelser den samme frekvens som radiosenderen i nærheden, dens form forstærkede svingningerne indtil hørbarhed.“

Kræfterne og deres indvirkning på menneske, dyr og plante er – fuldstændig uafhængigt af deres årsag – til enhver tid bevislige gennem *erfaring*. Årsagsforskningen må dog endnu nøjes med spekulation eller overbevisning, men sikkert ikke så længe endnu. I længere tid er der jo foregået en sprogregulering: for eksempel „Stenbukkens tegn påvirker knæene“ eller „Fuldmånen har indflydelse på psyken“. Disse udtryksformer er for nemheds skyld bibeholdt i bogen.

Nymånen



Ved sin 28 dage lange kredsen om jorden vender den lille måne altid den samme side mod solen; den side, som vi får at se i hele sin pragt ved fuldmåne. Den anden side er svøbt i evigt mørke. Astronomien kalder en trabants sådan „stive“ omløb om et andet himmellegeme „bunden rotation“. Når nu månen – set fra jorden – står „mellem“ jorden og solen, så vender den sin

natsorte bagside mod os. Den er da ikke til at se, og på jorden hersker **nymåne** (i gammel tid også kaldet „døde måne“).

En vigtig iagttagelse er, at månen ved nymåne i to til tre dage står foran den samme stjernebaggrund som solen og dermed står i samme stjernetegn. Det er forståeligt, når man tænker på, at månen ved nymåne er nærmest ved solen, sådan at solen, månen og betragteren på jorden dermed står omtrent på en linie. Således står nymånen for eksempel i marts altid i Fiskens tegn, i august altid i Løvens og så videre.

Det er fornuftigt at notere sig denne regel, hvis man vil danne et omtrentligt skøn over, hvilket stjernetegn månen for øjeblikket befinder sig i. Husk på dette: Månen opholder sig altid to til tre dage i et stjernetegn. Den næste fuldmåne efter martsnymånen har altså tilbagelagt nøjagtigt halvdelen af dyrekredsen, derved gennemvandret seks stjernetegn og må derfor fjorten dage senere befinde sig i Jomfruen eller Vægten. Princippet kan overføres til alle andre måneder i året.

I kalendere er månen ved nymåne for det meste indtegnet som en sort skive. I kort tid dominerer en særlig impuls på menneske, dyr og plante: Den, der f.eks. faster i en dag, forebygger mange sygdomme, fordi kroppens udrensningssystem nu er mest aktivt. Hvis man vil slippe af med dårlige vaner, er denne dag bedre egnet end næsten enhver anden dag. Syge træer kan blive sunde igen efter en beskæring foretaget på denne dag. Jorden begynder at indånde.

Impulserne på nymånedage er ikke umiddelbart så stærkt følelige, som fuldmånens, for kræfternes ompolarisering og nyorientering fra aftagende til tiltagende måne mærkes ikke så kraftigt, som den omvendte ved fuldmåne.

Den tiltagende måne



Allerede få timer efter nymåne kommer – vandrende fra venstre mod højre på månens overflade – den side, månen vender mod solen, til syne. Et smalt segl viser sig, den **tiltagende måne**,

der så igen har sine specifikke indflydelser, begiver sig på vej. Den omtrent seks dage lange rejse til halvmåne bliver også kaldt månens I. kvartal, vandringen til fuldmåne, efter cirka tretten dage, kaldes II. kvartal.

Alt, hvad der skal tilføres kroppen, det, der opbygger og styrker, virker i to uger dobbelt så godt. Jo mere månen tiltager, des ugunstigere kan helbredelse af kvæstelser og operationer forløbe. Vasketøj vil for eksempel ikke blive så rent, med samme mængde vaskemiddel, som ved aftagende måne. Ved tiltagende måne og fuldmåne bliver der født flere børn.

Fuldmånen



Endelig har månen afsluttet den halve rejse rundt om jorden. Den side, der vender mod solen, står som **fuldmåne**, som en lys cirkelrund skive på himmelen. Set fra solen befinder månen sig nu „bag“ jorden. I kalendere er fuldmånen indtegnet som en lys skive. Også i fuldmånens få timer kan man på jorden hos menneske, dyr og plante føle en tydelig mærkbar kraft, hvor måneimpulsens retningsændring fra tiltagende til aftagende mærkes stærkere end kraftændringen ved nymåne. „Månesyge“ mennesker går i søvne, sår bløder mere end ellers, lægeurter samlet på denne dag indeholder mere kraft, træer, der beskæres nu, kunne gå ud, politikredse udvider deres beemanding, fordi de regelmæssigt regner med en forøgelse af voldssager og ulykker, jordemødre tager ekstra vagter.

Den aftagende måne



Langsomt vandrer månen videre, dens skyggeside „udhuler“ den tilsyneladende – fra højre mod venstre – den **aftagende månes** omtrent tretten dage lange fase begynder (III. og IV. kvartal).

Igen kan vi takke vore forfædre for opdagelsen af særlige påvirkninger i dette tidsforløb: Operationer lykkes bedre end ellers, næsten alt husligt arbejde glider lettere, den, der nu spiser noget mere end ellers, tager ikke så hurtigt på i vægt. Tiden er nu gunstig for meget arbejde i haven og naturen (for eksempel såning og plantning af rodfrugter) eller udvikler sig snarere ugunstigt, for eksempel på beskæring af frugttræer.

Månen i dyrekredsen



Når jorden kredser om solen, opholder solen sig, set fra jorden, en måned i hvert af dyrekredsens tegn i løbet af et år. Månen gennemløber de samme stjernetegn på sit 28 dage lange omløb om jorden, hvor den dog kun opholder sig cirka to-en-halv dag i hvert tegn.

De tolv forskellige kræfter, der er forbundet med månens stilling i dyrekredsen, lader sig kun sjældent mærke så umiddelbart som fuldmånen. Indflydelsen på plante, dyr og menneske er dog tydeligt genkendelige, især virkningen på krop og sundhed og i haver og landbrug (høstudbytte, ukrudtsbekæmpelse, gødning). Månen i Jomfruen (Jord-element) gælder for eksempel i planteriget som „rod-dag“. Foranstaltninger, der skal fremme rodvækst, har i disse to eller tre dage bedre virkning og resultat, end på nogen anden dag.

Førhen var det især indenfor lægevidenskab, at kendskabet til sammenhængen mellem månens stilling og sygdomsforløb blev fulgt omhyggeligt. Hippokrates, alle lægers mentor, kendte månens kræfter og belærte sine elever umisforståeligt: „Den, der udøver medicin uden at tage hensyn til den nytte, stjernernes bevægelse giver, er en nar“ og „Operer ikke i den del af kroppen, der regeres af det stjernetegn, månen netop går igennem“.

Hos os mennesker har månens stilling i dyrekredsen specifikke indvirkninger på legems- og organdele. Sædvanligvis ta-

ler man om, at enhver legemszone „regeres“ af et bestemt dyrekredstegn. De nøjagtige sammenhænge kan aflæses på den sammenfattende tabel sidst i dette kapitel.

Vore lægekyndige forfædre opdagede det følgende princip:

Alt, hvad man gør til gavn for den legemsdel, der regeres af det tegn, månen netop går igennem, virker bedre end på andre dage. Med undtagelse af kirurgiske indgreb.

Alt det, der særligt belaster eller skader den legemsdel, der regeres af det tegn, månen netop går igennem, virker mere skadeligt end på andre dage.

Kirurgiske indgreb på organer eller legemsdele, der netop er under indflydelse, skulle man om muligt undgå. Nødoperationer adlyder en højere lov.

Er månen netop tiltagende, når den gennemløber et stjernetegn, er alle foranstaltninger, der skal tilføre det berørte organ opbyggende stoffer, mere vellykkede end ved aftagende måne. Er månen aftagende, er alle foranstaltninger, der skal udrense og aflaste det berørte organ, mere vellykkede end ved tiltagende måne.

Kirurgiske indgreb er kun tilsyneladende en undtagelse fra reglen. Selv om de tjener til det enkelte organs eller hele kroppens velbefindende, bevirker de under selve operationen og i den første tid derefter en belastning for organet. I kapitel II vil disse sammenhænge blive omtalt mere udførligt.

Den opstigende  og nedstigende  måne

Endeligt vil der mange steder i bogen være tale om månens **opstigende** og **nedstigende** kræfter (i visse regioner også kaldet „overgående“ og „undergående“ måne).

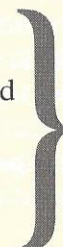
Det er først og fremmest vigtigt at vide, at den opstigende og nedstigende måne ikke har noget at gøre med månens faser, altså med, om den netop er aftagende eller tiltagende. Op- og nedstigende måne er begreber, der har at gøre med månens stilling i dyrekredsen.

Alle dyrekredstegn, som solen på sit årlige forløb fra vinter-solhverv (21. december) til sommersolhverv (21. juni) går gennem (*Skytte til Tvilling*), indeholder en **opstigende** kraft – vinterens og forårets kræfter, der signalerer gradvis forøgelse, ekspansion, vækst og blomstring.

Tegnene i det andet halvår (*Tvilling til Skytte*) indeholder derimod en **nedstigende** kraft – sommerens og efterårets kræfter, der betyder modning, høst, undergang og hvile.

Almindeligvis vil tegnene Tvilling og Skytte ikke blive så nøje fastlagt i omtalen, fordi de repræsenterer *vendepunkter* mellem den op- og nedstigende kraft, og derfor ikke kan tilregnes præcist den ene eller den anden kraft. Den nøjagtige forskel bliver først vigtig i forhold til den aktivitet, man netop har planlagt.

Skytte
Stenbuk
Vandmand
Fisk
Vædder
Tyr
(Tvilling)



Opstigende
måne

Tvilling
Krebs
Løve
Jomfru
Vægt
Skorpion
(Skytte)



Nedstigende
måne

De to egenskaber „opstigende“ og „nedstigende“ gør sig også bemærkede ved månens 28 dage lange vej gennem dyrekredsen – næsten, som om forårets, sommerens, efterårets og vinterens kræfter også bliver mærkbare i løbet af en enkelt måned. De medvirker til hvert enkelt stjernetegns særlige „prægning“ og indvirker især – alt efter månefase – på have og natur, men også på lægevidenskab.

Den opstigende månens tid blev også kaldt „høsttid“, tegnene med nedstigende kraft blev kaldt „plantetid“, fordi man i landbrug og havebrug har stor nytte af også at mærke sig disse to forskellige impulser ud over de andre rytmer. Ved opstigende måne (*Skytte til Tvilling*) stiger safterne, frugt og grøntsager er mest saftige, plantens dele over jorden er særligt begunstigede. Ved nedstigende måne (*Tvilling til Skytte*) trækker safterne sig nedad og fremmer rødens udvikling.

Førhen lavede man sig en huskeregel for at kunne se forskel på de to impulser. Når tegnet ☺ var sat på kalenderen, så dette månetegn ud som en skål: opstigende måne, skålen bliver fyldt op – høsttid. Omvendt ☾ viser den nedstigende måne – plantetid.

En anden simpel metode til at huske, hvilket tegn der har opstigende eller nedstigende kraft, forudsætter kendskab til de legemsdele, der regeres af dyrekredsens tegn. Ved hjælp af tabellen sidst i kapitlet skulle det ikke være svært.

Vædder- og Tyr-indflydelse er opstigende. Disse to første tegn i dyrekredsen regerer kroppens øvre ekstremiteter fra hoved til nakke og skulderområdet. De sidste fire tegn, *Skytte* (*knudepunkt*), *Stenbuk*, *Vandmand* og *Fisk* er ligeledes opstigende og behersker de underste ekstremiteter – lår, knæ, underben og fødder. Disse tegn i dyrekredsen peger altså udad: fra skuldrene opad og udad, fra knæene nedad = opstigende kraft.

De „mellemste“ seks dyrekredstegn (*Tvilling til Skytte*) peger „indad“ mod kroppen og angår hovedsageligt dens indre organer: bryst, lunger, lever og nyrer og ned til hofterne = nedstigende kraft.

Kombinationsvirkninger

De syv beskrevne kraftimpulser kan til dels gennemtrænge hinanden, forstærkes, svækkes og bidrage til de enkelte impulsegenskabers omorientering.

For eksempel er foranstaltninger til kroppens udrensning mere virksomme, når den aftagende måne står i et dyrekredstegn med nedstigende kraft, end ved et tegn med opstigende kraft. (Tænk på, at alle de indre organer, også de, der skal udrenses, regeres af tegn med nedstigende kraft!)

Hvis månen for eksempel står i Løven, hvilket vil have en meget dårlig indvirkning på en hjerteoperation, bliver den negative kraft ved en netop tiltagende måne (hvilket er tilfældet fra februar til august) mang gange stærkere. Hvorimod et middel, der styrker hjertet, er mere virksomt ved et tegn *med opstigende kraft ved tiltagende måne* end det samme middel ved *aftagende måne i et tegn med nedstigende kraft*.

Det overlades til pionererne blandt læserne, især læger og naturhelbredere, at studere de følgende rytmer og drage de relevante konklusioner.

Jeg kender imidlertid selv et par læger og naturhelbredere, der har samlet erfaringer med disse regler. De kunne ofte lindre især langvarige sygdomme med denne metode og en let ændring af indstillingen. Her kræves observation og tålmodighed. Begge dele passer ikke så godt ind i vores fortravlede tid.

Dyrekredstegnenes fordeling på månefaserne

<i>tegn</i>	<i>i tiltagende måne</i>	<i>i aftagende måne</i>
Vædder	oktober til april	april til oktober
Tyr	november til maj	maj til november
Tvilling	december til juni	juni til december
Krebs	januar til juli	juli til januar
Løve	februar til august	august til februar
Jomfru	marts til september	september til marts
Vægt	april til oktober	oktober til april
Skorpion	maj til november	november til maj
Skytte	juni til december	december til juni
Stenbuk	juli til januar	januar til juli
Vandmand	august til februar	februar til august
Fisk	september til marts	marts til september

Hvis du ikke ønsker at se efter i tabellen igen og igen, kan du notere dig følgende tommelfingerregel:

Det dyrekredstegn, som **solen** netop står i, står fra denne måned af i aftagende måne i et halvt år, derefter et halvt år i tiltagende måne – altså for eksempel i marts: solen i Fisken, nymånen i Fisken.

Den følgende iagttagelse er særlig interessant: Hvis man kombinerer kendskabet til de legemsdele, der beherskes af dyrekredstegnene, med de øvrige oplysninger om tegnenes forløb i månen og lovmæssighederne, så følger konsekvent, at foranstaltninger til helbredelse af bestemte organer og legemsdele *har forskellige virkninger i de to halvår* – en konstatering, der er bekræftet gennem mange erfaringer.

Et eksempel: Hofteoperationer (hofterne regeres af Vægtens tegn) giver bedre resultater i månederne fra oktober til

april (Vægten står i aftagende måne) end i det andet halvår, forudsat at indgrebet ikke netop bliver udført på Vægt-dage.

Når man har forstået denne regel, kan man uden videre overføre princippet til alle andre legemsdele og organer.

Således giver hvert dyrekredstegn, henholdsvis forskubbet en måned, i et halvt år en hjælpende kraft til at udrense gifte og i et halvt år hjælp til at tilføre opbyggende stoffer. Jeg har opdaget denne sammenhæng, fordi jeg altid skriver tidspunktet ned, når en foranstaltning hjælper eller bare har en god virkning. Jeg noterer også, hvis et ellers „godt“ middel, når det gives ved gunstig månefase eller under det vedkommende stjernetegn, ikke har den sædvanlige virkning. Efter flere års iagttagelser kom jeg til den konklusion, at bestemte foretagender for eksempel hurtigere gav det ønskede resultat om efteråret end om foråret og omvendt.

Det er dog en af de vigtigste regler, at **kirurgiske indgreb om muligt** bør foretages **ved aftagende måne**, også selv om denne viden ikke vil blive brugt, og de fleste læger ikke kender til den. Det passer simpelt hen ikke godt nok ind i nogen „videnskabelig skuffe“. Men husk, at det tog årtier, før det blev „rigtigt“ accepteret, at man skal vaske sine hænder før en operation.

Særlige rytmer

I denne bog vil du også stifte bekendskab med nogle ganske særlige rytmer: regler og særlige datoer, der er fuldstændigt uafhængige af månens stilling. De tilhører de mærkeligste og mest uforklarlige ting mellem himmel og jord, og vi vil slet ikke forsøge at begrunde dem. Hvordan skal man forklare, at træ, der er fældet den 1. marts efter solnedgang, ikke kan brænde?

I tillid til at der findes interesserede og nysgerrige læsere, der bare afprøver disse mærkelige love: De er lige så gyldige som alle andre regler.

Berøringens tidspunkt

Mange mennesker er interesserede i spørgsmålet: Hvordan kan det være, at særlige „gunstige“ datoer, for eksempel til at plukke frugt eller indtage medicin, ofte har en langvarig positiv virkning, når den modsatrettede negative indflydelse tit sætter ind efter kort tid, hvilket næsten dømmes den samme handling til at mislykkes? Kan den negative energi da ikke opheve den positive?

Kartofler, der for eksempel er høstet og lagret på det rette tidspunkt, kan holde sig i månedsvis. Høstet bare et par dage før eller efter, vil de somme tider rådne efter kun kort tid.

Svaret lyder måske noget hemmelighedsfuldt, men det er en kendsgerning: Den afgørende faktor er „berøringens“ tidspunkt. Tidspunktet, hvori handlingen med et menneske, et dyr eller en plante finder sted.

Når jeg berører en levende del af naturen på et bestemt øjeblik, det være sig med mine tanker eller mine hænder, med mine indre eller ydre hensigter, så overfører jeg i det øjeblik fine energier – i særdeleshed også de kræfter, der kendetegnes af månefasen og månens stilling i dyrekredsen – som med et brændglas, der samler de forhåndenværende spredte energier på ét punkt, og dér har større virkning end, når de er spredte.

Disse kræfter er, for at blive ved eksemplet, så stærke, at endda „berøringen“ af *allerede lagrede* kartofler virker forskelligt alt efter tidspunktet. Hvis man opdager, at kartoflerne rådner for tidligt, fordi de er høstet og lagret på det „forkerte“ tidspunkt, så kan man ofte redde meget ved at flytte dem på en *gunstig* dag. Omvendt kan man somme tider opdage, at kartoflerne pludselig begynder at rådne, hvis man har „berørt“ og

flyttet dem på en ugunstig dag – for eksempel hvis de skrider, når man henter kartofler ind til køkkenforråd.

Mange erfaringer i hverdagen, i lægevidenskab, i have og natur og i husholdning, der tilsyneladende er modstridende, får her måske en indlysende forklaring. Princippet lader sig nemt overføre til alle de regler, der præsenteres her i bogen.

Stjernetegnstabellen

Den følgende tabel er et vigtigt håndredskab. Den giver en oversigt over de enkelte dyrekredstegns forskellige impulser – på legemsdele, plantedele, næringskvalitet, o.s.v. og viser de almindelige symboler på dyrekredstegnene, for at gøre det lettere at identificere tegnene på kalenderen i bogens tillæg. Tag en kopi af tabellen og hav den ved hånden, når du læser bogen.

Stjernetegnstabellen

<i>Dyrekredstegn</i>	<i>Symboler nye/gamle</i>	<i>Legemszone</i>	<i>Organ system</i>	<i>Plante- del</i>	<i>Element</i>	<i>Nedstigende/ opstigende</i>	<i>Nærings- kvalitet</i>	<i>Dags- kvalitet</i>
Vædder		Hoved, hjerne, øjne, næse	Sanse-organer	Frugt	Ild		Protein	Varmedag
Tyr		Strubehoved, tale-organer, tænder, kæber, hals, mandler, ører	Blod-kredsløb	Rod	Jord		Salt	Kuldedag
Tvilling		Skuldre, arme, hænder, lunger	Kirtel-system	Blomst	Luft		Fedt	Luft/lysdag
Krebs		Bryst, lunger, mave lever, galde	Nerve-system	Blad	Vand		Kulhydrat	Vanddag
Løve		Hjerte, ryg, mellemgulv, blodkredsløb, pulsårer	Sanse-organer	Frugt	Ild		Protein	Varmedag
Jomfru		Fordøjelsesorganer, nerver, milt, bugspytkirtel	Blod-Kredsløb	Rod	Jord		Salt	Kuldedag
Vægt		Hofter, nyrer, blære	Kirtel-system	Blomst	Luft		Fedt	Luft/lysdag
Skorpion		Kønsorganer, urinleder	Nerve-system	Blad	Vand		Kulhydrat	Vanddag
Skytte		Lår, vener	Sanse-organer	Frugt	Ild		Protein	Varmedag
Stenbuk		Knæ, knogler, led, hud	Blod-kredsløb	Rod	Jord		Salt	Kuldedag
Vandmand		Skinneben, vener	Kirtel-system	Blomst	Luft		Fedt	Luft/lysdag
36 Fisk		Fødder, tæer	Nerve-system	Blad	Vand		Kulhydrat	Vanddag

Tanker om sundheden

Alle mennesker tror, de ved, hvad sundhed er. Og dog: Endnu for få år siden blev sundhed af Verdenssundheds-organisationen officielt defineret som „fravær af sygdom“ – måske fordi man ofte først opfatter sundheden som „det største gode“, når man netop må undvære den. Alligevel kunne det ikke være fjernere fra sandheden, og mange læger og naturhelbredere søger i dag at finde en ny måde at se den på. Lægen og forfatteren Dr. med. Harald Kinadeter fra München skriver f. eks.: „For os betyder sundhed kraften og evnen til at blive, hvad vi er, og at overvinde det, der hindrer os i at blive det, samt betegner den tilstand, der kommer deraf: et harmonisk samspil mellem de forskellige processer, der definerer mennesket i tjenesten af en hensigt, der følger livets formål.“

Vore forfædre kendte disse sammenhænge. Lægekyndige præstelæger, shamaner og medicinmænd handlede og helbredte efter den erkendelse, at vi mennesker ikke er maskiner. At vi er mere end simpelt hen et efter hinanden afstemt system af knogler, nerver, muskler og organer, sammenholdt af evolutionens „tilfælde“. At krop, ånd og sjæl har gensidig indflydelse og står i en ubrydelig forbindelse med alt det, der omgiver os – med andre mennesker, naturen og endda med stjernerne.

De vidste, at sygdom opstår, når mennesket – uanset af hvilken grund – ikke længere kan opretholde den dynamiske ligevægt mellem livets mange elementer – mellem spænding og afspænding, mellem sund egoisme og hengivelse, mellem skæbnens op- og nedture.

Alt i naturen er klange, svingninger og rytmer. Et „liv i ligevægt“ betyder derfor, ikke at ignorere disse rytmer *altid* eller hele tiden ville svømme mod strømmen. På den anden side har ligevægt intet at gøre med en rytme efter uret, heller ikke med bekvemmelighed, med en træg, jævn, „lunken“ dryssen med tiden. Doser af overdrivelse er lige så vigtige for en sund livsførelse som regelmæssighed og rytme i hverdagen. Alle organer, alle levende væsner har brug for portioner af stød, så at

sige chok, for at trænge frem til grænsen for sine udviklingsmuligheder.

Vores krop er som et pålideligt og robust skib, der har brug for en vis pleje for at kunne yde sit yderste eller det, der svarer til alderen, og som har brug for en mere eller mindre regelmæssig tilførsel af „brændstof“ i form af ilt og mange næringsstoffer. Og ikke kun kroppen har brug for næring, tilfredsstilende og sund næring, men også ånd og sjæl. Det besynderlige naturvidenskabelige verdensbillede, der bestemmer over vor tid, har næsten fået os til at glemme, at også vore følelser, vore tanker og vore instinkter spiller en stor rolle i „kroppens fartøj“. Og frem for alt, at det venter på en kaptajn: bevidstheden.

Vores bevidsthed, vores indstilling overfor livet har afgørende betydning for kroppens skæbne, for dens sundhed, dens ydeevne og dens glæde ved livet. Og samtidig over naturens, miljøets skæbne. Dets tilstand er altid et nøjagtigt spejlbillede af vores egen tilstand, kropslig som åndelig. Hvad menes med „indstilling“? Forestil dig, du har dit allerbedste tøj på ved en søndagsudflugt. Til skadefryd for de omkringstående lander en fugleklat med et „splat!“ på din skulder. Hvad nu? Vrede vil bringe dig et skridt nærmere til et mavesår eller en blodprop; selvmedlidenhed vil styrke følelsen af din egen vigtighed og næsten skade endnu mere. Men du kan også gå hjem med en glad fløjten og rense det gode tøj, mens du så inderligt takker Gud for, at han ikke har givet køerne vinger...

Alvorligt talt: Der findes naturligvis meget værre ting i livet end snavsede jakker. Men en god kaptajn ved dog, at hans *indstilling* påvirker og afgør mange ting. Han ved, at „selvfølgelighedens sygdom“ er meget værre end alle andre og passer på, at intet bliver „selvfølgeligt“ for ham – i held som i uheld. I livet er skuffelserne altid lige så store som de forhåbninger og forventninger, man havde forud. Og kaptajnen ved også: At han har et hurtigt skib, gør ham ikke straks til en bedre navigatør, og slet ikke til én med en god retningssans.

Vores krop er et sandt vidunder. I årevis tilgiver den tilsyneladende alt: forkert ernæring, mangel på motion, alkohol