

JOHANNA PAUNGERE, TOMASS POPE

# VINGROŠANA MĒNESS RITMOS



AR MĒNESS VINGROŠANU JŪSU ĶERMENĪ  
IEPLŪDĪS JAUNA DZĪVĪBA



# VINGROŠANA MĒNESS RITMOS

Miljoniem cilvēku par savām padomdevējām diendienā izraugās Johannas Paungeres un Tomasa Popes grāmatas. Latviešu lasītāji iepazinušies ar viņu darbu **“Viss ir atļauts!”**. Tagad abi autori piedāvā kaut ko jaunu Mēness vingrošanu. Šī kustību programma atšķiras no sviedrējošām un laikietilpīgām treniņu programmām, jo balstās uz atziņu, ka mērķtiecīgas fiziskas kustības palīdz tikai tad, ja tiek veiktas īstajā laikā.

Kustības jēgu ķermenis sajūt vienīgi tad, ja vingrojums ir saskaņā ar Mēness stāvokli un attiecīgo ķermeņa zonu. Tas ir Mēness vingrošanas noslēpums. To var ātri iemācīties, un vingrojumi prasa tikai dažas minūtes. Mēness vingrošana aktivizē visas muskuļu grupas, dziļi atslābina un ir pa spēkam ikvienam bez izņēmuma. Tā stiprina imūnsistēmu, novērš svara problēmas, rosina pašpalāvēību. Pilna programma dvēseles līdzsvaram, fiziskai formai un vispārējai veselībai.

**Johanna Paungere ir uzaugusi ar zināšanām par Mēness un dabas ritmiem. Viņas vectēvs līdz pat sirmam vecumam dalījās ar mazmeitu savās plašajās zināšanās par veselīgu dzīvesveidu.**

**Tomass Pope, rakstnieks un tulkotājs, jau ilgu laiku pēta Mēness ritmu ietekmi ikdienā.**

ISBN 9984-740-67-6



9 789984 740676

Johanna Paungere, Tomass Pope

## VINGROŠANA MĒNESS RITMOS

Redaktore Silvija Sīlīte  
Korektore Dace Kapara  
Maketētāja Iveta Paegle  
Atbildīgā sekretāre Iveta Paegle

Apgāds "Kontinents",  
LV-1050 Rīgā, Elijas ielā 17,  
tālr. 7204130.

Formāts 60x90/16. Ofsetiespiedums.  
Iespiesta un iesieta a/s "Paraugtipogrāfija", LV-1050  
Rīgā, Puškina ielā 12. Pasūt. Nr. 22053430.

**J. Paungere, T. Pope**

Pa 872 Vingrošana Mēness ritmos : No vācu val. tulk. Marija Kempa. –  
R., Kontinents, 2001. – 251 lpp.

Miljoniem cilvēku par savām padomdevējām diendienā izraugās Johannas Paungeres un Tomasa Popes grāmatas. Latviešu lasītāji iepazinušies ar viņu darbu "Viss ir atļauts!". Tagad abi autori piedāvā kaut ko jaunu — Mēness vingrošanu. Šī kustību programma atšķiras no sviedrējošām un laikietilpīgām treniņu programmām, jo balstās uz atziņu, ka mērķtiecīgas fiziskas kustības palīdz tikai tad, ja tiek veiktas istajā laikā. Kustības jēgu ķermenī sajūt vienīgi tad, ja vingrojums ir saskaņā ar Mēness stāvokli un attiecīgo ķermeņa zonu. Tas ir Mēness vingrošanas noslēpums. To var ātri iemācīties, un vingrojumi prasa tikai dažas minūtes. Mēness vingrošana aktivizē visas muskuļu grupas, dziļi atslābina un ir pa spēkam ikvienam bez izņēmuma. Tā stiprina imūnsistēmu, novērš svara problēmas, rosina pašpaļāvību. Pilna programma dvēseles līdzsvaram, fiziskai formai un vispārējai veselībai.

ISBN 9984-740-67-6



UDK 133  
Pa 872

Original title: Die Mondgymnastik by Johanna Paungger  
and Thomas Poppe © 2001 by Goldmann Verlag, München,  
einem Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH

Johannas Paungeres un Tomasa Popes grāmatas  
"Vingrošana Mēness ritmos" publicēšanas tiesības  
pieder "Apgādam "Kontinents""

No vācu valodas tulkojusi Marija Kempa  
Vāka autors Zintis Paeglis

© Johanna Paungere,  
Tomass Pope, 2001  
© Tulkojums latviešu valodā,  
mākslinieciskais noformējums,  
"Apgāds "Kontinents"", 2002

ISBN 9984-740-67-6

## Saturs

I. Uz STARTA! .....	9
Klusā stūrītī .....	11
Pavadvārdi (Johanna Paungere-Pope) .....	13
Vienā laivā (Tomass Pope) .....	18
Par īsto laiku .....	24
II. VAI ESAT SAGATAVOJIES? .....	39
Ieskaņai .....	41
1. Vārti uz ķermeni .....	42
2. Vārti uz dvēseli .....	47
3. Vingrošana un elpošana .....	52
4. Septiņas reizes — tas ir mūsu skaitlis .....	54
5. Pašdisciplīna un sāncensība .....	58
6. Ieteikumi un ierosmes .....	61
Labākais diennakts laiks Mēness vingrošanai • Neviena nav mājās! • Nevajag raustīties! • Sākam ar labo pusi! • Sāpju robeža ir tabu!	

III. SĀKAM! .....	67
A. Mēness vingrošana .....	69
1. Trīs pamatvingrojumi .....	69
Aiziet! Pirmais pamatvingrojums • Otrais pamatvingrojums • Trešais pamatvingrojums	
2. Nobeiguma vingrojums — sveiciens Saulei .....	80
3. Vingrojumi saistībā ar Mēness stāvokli zodiakā .....	81
Auna dienas — vingrojumi gaišām galvām .....	81
Vērša dienas — vingrojumi plecu vieglumam .....	85
Dvīņu dienas — vingrojumi rokām .....	90
Vēža dienas — elpošanas spēkam .....	93
Lauvas dienas — labums sirdij .....	95
Jaunavas dienas — vēdera dobumam .....	97
Svaru dienas — spars gūžām .....	102
Skorpiona dienas — iedarbīgi vingrojumi krustiem .....	106
Strēlnieka dienas — stipriem augšstilbiem .....	110
Mežāža dienas — ceļgalu lokanībai .....	115
Ūdensvīra dienas — enerģija kāju ikriem .....	119
Zivju dienas — tā katrs tiks uz kājām .....	122
B. Viss ir jūsu pirkstos — pirkstu darbs un enerģijas spirāles diennakts ritmos .....	128
1. Pirkstu darba tehnika .....	129
2. Pirkstu darbs un ķermeņa orgāni .....	133
3. Divpadsmit orgānu ritmi diennakts gaitā .....	135
4. Seši funkciju loki .....	137
5. Seši gara stāvokļi .....	139

6. Divpadsmit Mazās enerģijas spirāles diennakts gaitā .....	145
Auns • Vērsis • Dvīņi • Vēzis • Lauva • Jaunava • Svari • Skorpions • Strēlnieks • Mežāzis • Ūdensvīrs • Zivis	
Hajito .....	171
IV. MĒRĶIS SASNIEGTS! .....	173
1. Ņemam to, kas labs: par vielmaiņu .....	178
2. Saskābt? Nē, paldies! .....	182
3. Atbrīvosimies no slogiem: palīdzēsim ķermenim atindēties .....	197
Glābiņš — ūdens • Dzīvības sāls	
4. Ielaidīsim sevī dzīvību: padomi veselīgam uzturam .....	209
Lietojiet bioloģisku uzturu • Alfa vai omega — atrodi savu uztura tipu • Uzturs Mēness ritmā	
PIELIKUMS .....	217
Kādiem nevajag būt vingrojumiem .....	219
Jaunumi no Paungeres un Popes darbnīcas .....	225
MĒNESS KALENDĀRI NO 2002. LIDZ 2006. GADAM .....	231

## Klusā stūrīti

**K**lusītēm — un labi žigli!

Kamēr jūs stāvat grāmatnīcā un prātojat, vai vērts izdot nau-  
du par šo grāmatu...

...kamēr jūs vēl domājat, vai šī grāmata atradīs vietu uz  
naktsгалdiņa, lai to palasīt varētu gultā, vai varbūt tiks ielikta  
plauktā, lai kādreiz vēlāk tiktu ņemta no tā ārā, kas zina, kādam  
nolūkam...

Labi žigli! Sameklējiet klusu stūrīti, ļaujiet (neuzkrītoši),  
lai rokas brīvi nokarājas gar sāniem, aši kustīniet abus ikšķus  
augšup leļup un lēnām noskaitiet līdz septiņi. Tad tāpat izda-  
riet ar abiem rādītājpirkstiem. Noskaitiet septiņas sekundes. Pēc  
tam — tas pats ar vidējiem pirkstiem, zeltnešiem, mazajiem  
pirkstiņiem.

Tātad šim mazajam mēģinājumam jums pavisam vajadzīgas  
piecreiz septiņas sekundes: 35 sekundes.

Šajā isajā laika sprīdī jūsu ķermenis saņem enerģijas devu, bet  
nepatērē neko. Dodiet sev dažas sekundes laika un sajūtiel, kas  
notiek jūsu delmos un ķermenī. Kas notiek ar jūsu garastāvokli

un domām. Sajūtiēt, kā visos jūsu ķermeņa stūrīšos un kaktiņos ieplūst siltums un enerģija.

Ja sajūta ir laba, tad šī grāmata ir domāta jums. Lai jums priecīga lasīšana un piedzīvojumi!

## Pavadvārdi

**M**an ir liels prieks piedzīvot, kā no jauna mostas zināšanas par Mēness ritmiem un daudzu cilvēku dzīvē ieņem to vietu, kādu ir pelnījušas. Vienmēr esmu cieši ticējusi tam, ka ir pietiekami daudz cilvēku, kuri, apjauzdami šo vienkāršo noteikumu vērtību, vēlēties izmantot tos savā dzīvē. Uz to, ka šādu cilvēku būs tik daudz, es gan klusībā biju cerējusi, tomēr brīnos par to vēl šodien. Jo — viss sākās ar sīkiem soliņiem daudzu gadu garumā.

Agrā jaunībā “izceļojusi” no Tiroles uz Minheni, lai tur mācītos, es pārsteigta drīz secināju, ka acīmredzot gandrīz neviens šeit nezina un neievēro īsto brīdi tam, ko dara. Sākumā tas man šķita interesanti un “moderni”, un es gluži vienkārši atdarināju pārējos, jo negribēju palikt malā. Mēness ietekmi es iemācījos ignorēt kā veclaiku māņticību, kas tagad taču kļuvusi pilnīgi lieka.

Dažus gadus viss ritēja labi, bet tad mans ķermenis, ko piemeklēja dažādi traucējumi un slimības, gluži vienkārši piespieda mani atcerēties dabas ritmus. Jau pēc īsa laika es jutos daudz labāk — un bez ārstu iejaukšanās. Mana vectēva zināšanas atkal bija man palīdzējušas.

Tomēr šī pozitīvā pieredze bija radījusi manī lielu ziņkāribu



par kaut ko citu: bērnībā es biju iemācījusies, kā ikvienu slimību var saskatīt pēc dažām drošām pazīmēm.

Noteikti traucējumi un kaites izpaužas savdabīgos un tipiskos simptomos: mīmikā, stājā, ādas krāsā un tonējumā, matu stāvoklī, sviedros, gaitas traucējumos, piemēram, klibošanā, kāju vilkšanā, īsos vai garos, ātros vai gausos soļos, lēkājošā gaitā, izturības pakāpē, sēdus stāvoklī, ēšanas un dzeršanas ieradumos, redzes traucējumos, miega traucējumos. Turklāt jāņem vērā diennakts laiks, kad šīs iezīmes parādās, jo tas, vai āda ir bāla priekšpusdienā vai pēcpusdienā, norāda uz atšķirīgiem traucējumiem. Ar šiem vērojumiem un sarakstiem par simptomu atkārtosanos varētu aizpildīt daudzas lappuses.

Drīz pēc ierašanās Minhenē es sapratu, ka zināšanām par Mēnesi tur netiek piešķirta nekāda vērtība. Tomēr vērojot man bija radies pilnīgi skaidrs iespaids, ka Mēness ietekmē cilvēkus arī tur, vienalga, vai nu viņi paši to apzinās, vai ne. Būdamā bezgala ziņkārīga, es nolēmu to noskaidrot.

Viens no paņēmieniem, ko es šim nolūkam izvēlējos, bija poliklinikas apmeklējumi manā brīvajā laikā. Poliklīnika atradās netālu no mana toreizējā dzīvokļa pie Zendlingas vārtiem. Apgādājusies ar ēdamo un dzeramo, es sēdēju pie daudzo kabinetu durvīm, lai vērotu gaidošos pacientus.

Pirmais iespaids iedrošināja. Arī te, Minhenē, es uzreiz spēju noteikt, kas cilvēkam kaiš. Tomēr man bieži bija jābrīnās, ka, piemēram, kāds patients sēž rindā uz plaušu rentgenu, lai gan viņam acīm redzami nav nekādu problēmu ar plaušām.

Lūdzu ārstus būt iecietīgiem — tomēr, kā jau sacīts: šo prasmi biju apguvusi bērnībā un gandrīz vienmēr varēju uz to paļauties. Piemēram, es, maza meitenīte, lāgiem nopelnīju mazliet kabatas naudas, restorānā slēgdama derības ar tūristiem par to, kādus ēdienus pasūtīnās ļaudis pie blakus galdiņa. Jo uzminēt

nebija grūti, rūpīgi pavērojot šos cilvēkus. Cilvēki var ēst gan, lai būtu veseli, gan — lai kļūtu slimi.

Šai grāmatai nav jādod jums padomi, kā uzstādīt diagnozi pēc cilvēka auguma, izskata, stājas, nosliecēm utt. Es tikai vēlējos pateikt, ka šīs zināšanas gan ir piemirstas, tomēr šodien joprojām tikpat derīgas un vērtīgas kā senos laikos.

Protams, pirmajos gados, dzīvojot pilsētā, man reizēm bija ļoti grūti klusēt, ja kādam tika “parakstīta” pilnīgi nevajadzīga operācija, turklāt vēl pilnmēness laikā. Tomēr arī ar to es iemācījos tikt galā un vismaz varēju uzreiz konstatēt, ka ķirurģiska iejaukšanās pilnmēness laikā arī lielpilsētā norit sliktāk nekā dilstošā Mēnesī.

Tomēr pagāja vēl daudzi gadi, līdz es uzdrošinājos izklāstīt savas zināšanas par Mēnesi citiem — vispirms lekciju veidā un pēc tam arī rakstot grāmatas.

Sirsnīgi pateicos savam vīram Tomasam Popem, kurš allaž iedrošina mani stāstīt par tādām “vecām būšanām”, lai pēc tam tās pierakstītu un nodotu jums lasīšanai. Bez viņa nebūtu tapusi neviena no mūsu grāmatām, jo stāstīšana ir viens, bet rakstiska fikššana visiem saprotamā veidā — pavisam kas cits. Turklāt neviena informācijas kriptatiņa nenonāk pie lasītājiem, ja viņš pats nav to pārbaudījis un pārliecinājies par tās vērtību.

Īpašs paldies manam brālim Georgam Kolleram, kas jau daudzus gadus ļoti sekmīgi vada fizioterapijas praksi Bisendorfā pie Osnabrikas. Šajā grāmatā iekļauti daudzi viņa labie padomi un ieteikumi — īsta zināšanu bagātība, bez kuras grāmata nebūtu pilnīga.

Šajā grāmatā esam uzdriksstējušies vēl kaut ko: proti, ticēt, ka jūs interesē līdz šim slēptas sakarības starp slimību un simpto-



miem, miesu un dvēseli. Tāpēc precīzāku šo sakarību aprakstu jūs atradīsiet lappusēs par Mēness ritmu vingrojumiem un pie zodiaka zīmēm.

Jūs, piemēram, uzzināsiet, ko labu izdarāt savam ķermenim, ja laikā no pulksten 15 līdz 17 dažas sekundes turat satvertu savu rādītājpirkstu. Es vēl labi atceros bērnu dienas, kad māte mums ieteica cieši satvert rādītājpirkstu ikreiz, kad uznāk bailes — eksāmenos, vienatnē kaut kur ejot, nokavējot stundu sākumu skolā. Spītīgā rakstura pēc mani šis padoms mūždien kaitināja, jo bija tik vienkāršs. Tomēr es vēl un vēlreiz esmu ņēmusi to vērā un izmēģinājusi.

Tagad es jau sen pieķeru sevi kaitinām savus bērnus ar “tik vienkāršām metodēm”. Un, protams, man nepaliek nepamanīts, ka arī viņi tās izmēģina un atklāj, kā tās palīdz.

Mana māte zināja neskaitāmus tamlīdzīgus vienkāršus padomus, sevišķi attiecībā uz uzturu (kad “modē nāca” smalkā sāls — gandrīz vienīgā veida sāls, kas šodien nopērkama it visur, — tā nostāvēja uz galda tieši trīs dienas un nozuda, bet uz galda atgriezās vecā labā rupjā sāls). Daudz kam tādām es tolaik liedzos ticēt, īpaši par saldumiem, bet, kad pati kļūsti par māti, tu izproti arī to. Mana māte lieliski pārzināja mijiedarbību starp bērnu našķēšanas, nervozitāti un sliktu omu vai sekas, kādas rodas, ja alfas ēdina ar omegas pārtiku, un es priecājos, ka šodien varu nodot šis zināšanas tālāk. Īpaši, ja iedomājos, ka daudzi nabaga bērni tiek “nomierināti” ar medikamentiem, lai gan viņiem vajadzētu tikai mazliet mainīt uzturu.

Protams, dažkārt mūsu vārdi medicīniskā izpratnē izklausās diletantiski, toties iegūto informāciju jūs uzreiz varat izmantot savā labā. (Ja ārsts lieto tikai latīņu izteicienus, tad jums jālūdz, lai viņš tos pārtulko. Jums ir tādas tiesības.)

No šīs grāmatas jūs galvenokārt varat gūt drosmi un iedves-

mu, lai iepazītu savu ķermeni visā kopumā. Īstie vingrojumi istajā dienā — un jums vairs nekad nevajadzēs sevi pārpūlēt.

Tāpat kā ārstniecības augi šodien tiek zinātniski pētīti un “augstsirdīgi” atzīti par medicīniski iedarbīgiem, lai gan cilvēks tos izmanto jau tūkstošiem gadu, reiz pienāks brīdis, kad zinātne akceptēs arī kaut ko tik “eksotisku” kā Mēness ritmi. Bez vajadzības veikta operācija īsi pirms pilnmēness tad tiks uzskatīta par ārsta kļūdu. Taču tas jums, par laimi, nav jāgaida. Uzticieties sava ķermeņa gudrībai un tam, ko tas jums saka.

Kas notiek ar simt gadu vecu cilvēku, ja viņš pastaigājoties saskrāpē ādu kazenāju krūmā? Pareizi: brūcīte sadzīst bez pēdām — par spīti lielajam vecumam!

Apmēram tāda pati reģenerācijas spēja piemīt visiem viņa iekšējiem orgāniem, jā, pat muskuļiem, kauliem un locītavām, kas jau šķietami “deģenerējušās”. Mēness vingrošana, atindēšanās un pietiekams daudzums dzīvā ūdens — tas ir drošs pamats jaunam sākumam.

Protams, vajag mazliet pavingrināties un izkopt novērošanas spējas, lai atgūtu seno uzticēšanos savam ķermenim. No šis uzticēšanās daudzi ir atrunāti, jaunos gados ne vienam vien tā atņemta ar “pareizu” audzināšanu. Tāpēc būtu ļoti labi, ja jūs ne tikai vienkārši vadītos pēc šīs grāmatas. Es vēlētos, lai tā jums palīdz sākt neparasti skaistu un derīgu piedzīvojumu. Jūs neko nevarat zaudēt, bet iegūt varat ļoti daudz — vai pat *visu*, ja vien atskārtīsiet, ka uz šīs zemes un Visumā īstā dziedniece ir mīlestība.

Johanna Paungere-Pope

## Vienā laivā

**C**ik gan sen visu tautu gudrie un dziednieki jau sludina, ka mērens kustību daudzums ir labas veselības pamatnosacījums?

Cik daudz ārstu, masieru un fizioterapeitu šodien dzied slavasdziesmas sportam, fiziskām aktivitātēm, sviedrējošām nodarbibām kā absolūtai, neapstrīdamai nepieciešamībai, lai ar labu veselību sasniegtu lielu vecumu?

Man ir iespaids, ka šos brīdinājumus un sprediķus mēs dzirdam jau kopš tiem laikiem, kad vispār radušies cilvēki.

Un tikpat ilgi mēs darām visu, lai izliktos par kurliem. Sevišķi šodien, kad daudzās pasaules daļās vairs neesam spiesti ikdienā strādāt fiziski, lai nopelnītu iztiku. Fiziskas kustības vairs nav vajadzīgas pat tur, kur vēl nesen bija nepieciešamas vismaz minimāli, — mašīnas mums gan mīca miklu, gan spodrīna apavus.

Mēs visi sēžam vienā laivā. Mēs visi zinām un jūtam, cik svarīgas būtu kustības, mazliet sporta un vingrošanas. Ar piecām minūtes dienā — nē, ar vienu minūti dienā pietiktu, ja vien tā būtu pareizā vingrošana.

Mūs visus gandrīz bez izņēmuma moka vairāk vai mazāk skaļi sirdsapziņas pārmetumi, jo parasti mēs darām pārāk maz vai nologojam sevi pārāk vienpusīgi — kaitējot savam ķermenim un labsajūtai, toties atbalstot ārstu un ķيميķu pulkus, kas labprāt pārdod mums savus pulverišus, tiklīdz novārtā pamestajā ķermenī kaut kas iesāpās un iečikstas, ar gadiem arvien vairāk.

Es neesmu izņēmums, jo man ir gājis dažādi: daudz sporta īsajos, intensīvajos jaunības gados — mazāk sporta turpmākajos gados. Vienmēr liels prieks par izkustēšanos — taču tikai pēc mokošas saņemšanās. Pēc tam griba pamazām saplok — līdz tai sīcijai sekundei, kurā izdodas sevi pārvarēt un pieņemt vienkāršo lēmumu: “Tagad es kaut ko darīšu...” Un visbeidzot — ērtā sevis maldināšana: “Tāpat jau nebūs nekāda labuma, turklāt man tagad nav laika...”

Tiešām varu uzskatīt, ka man laimējies, iepazīstoties ar savu sievu. Citādi — kas var pateikt, cik tālu es būtu pieņēmis miesās, cik ilgi būtu pieļāvis, ka bojājas mana veselība? Viņas zināšanas un — caur viņu — viņas vectēva zināšanas palīdzēja man pārraut apburto loku: arvien mazāk kustību — svara pieaugums, arvien mazāka vēlēšanās kustēties — svara pieaugums, muskuļu spēka un pašpaļāvības mazināšanās — vēl mazāk kustību. Līdztekus tam visam — grēkošana ar uzturu. Tas ir apburtais loks, no kura cenšas izrauties ļoti daudzi no mums — diemžēl veltīgi.

Atzīstos: atgriešanās uz pareizā ceļa nebija viegla. Jau gadiem ilgi man bija vajadzīgā informācija, tomēr patiesība mani nereti kaitināja — līdz sīkas sāpes, kas radās šur tur ķermenī, atgādināja, ka ir pēdējais laiks kļūt pieaugušam. Toties tagad es spēju just līdzīgu un būt iecietīgs pret katru, kuram ir grūti saņemties pat visīkākajām pārmaiņām savā ikdienā — piecelties, piemēram, pie-



cas minūtes agrāk, lai veiktu rīta vingrošanu. Tas ir cilvēka dabā, ka ikvienā savas dzīves brīdī mēs sastopamies ar spēkiem, kas grib ievilkt mūs savā atkarībā. Tiešām savādi: īsais laika sprīdis, kas vajadzīgs, lai izsmēķētu vienu ikdienas cigareti, spētu izvest mūs no strupceļa, no apburtas spirāles laukā, gaišās virsotnēs. Tomēr tam vajadzīga brīva griba, kas mums jau ielikta šūpulī...

Tieši īsta patmīla un brīva griba mudina mūs uzdriktēties un mēģināt izkļūt no šīs lejupejošās spirāles. Taču daudziem galvenais jautājums ir: kāpēc tik reti ir *ilgstošas* sekmes (un vajadzīgas tikai tādas!) tam, ka cilvēks tomēr saņem un sāk nodarboties ar kādu fizisku aktivitāti — skriešanu, peldēšanu, riteņbraukšanu, aerobiku, vingrošanu vai ko citu? Kāpēc daudzi no mums tik bieži sāk ar cerībām un labu gribu, iesāk sparīgi, bet drīz apdzīst? Nolaižas spirālē par vēl vienu loku zemāk, pieņem svarā, kļūst vēl kūtrāki, vēl vairāk zaudē pašpaļāvību. Līdz nākamajam mēģinājumam, kas beidzas tieši tāpat — vēl stāvu zemāk. Un tad tiešām — “tāpat jau nav nekāda labuma”. Kāpēc mums neizdodas?

Atbilde ir: tāpēc, ka mēs esam noguruši un nomākti. Tāpēc, ka mēs noguruši pamostamies un noguruši ejam gulēt. Bet pa vidu nodzenam sevi līdz pēdējam un nevajadzīgi šķiežam savu uzmanību. Un kāpēc mēs esam tik pārguruši? Ir daudzi “moderni” iemesli, tomēr galvenokārt mēs tik “beigti” jūtamies tāpēc, ka mūsu parastais ikdienas uzturs padara gurdu, nomāktu un atkarīgu ikvienu cilvēku.

Nogurums liek mērķiem atkāpties šķietami bezgalīgā tālumā. Tomēr, ja nav jēgpilnu, ilgotu mērķu, pēc kuriem dedzīgi tiekties, tad nav arī dzīvesprieka. Ja nav dzīvesprieka, virsroku gūst nogurums un nomāktība. Paveras strupceļš — vēl viens apburtais loks...

Tomēr vienmēr ir kāds risinājums, kuru daudzi no mums atrod un izmanto, lai glābtos. Kāpēc par spīti visiem ārējiem un iekšējiem šķēršļiem tas dažiem no mums tomēr izdodas?

Viņi nav citplanētieši, nav pārcilvēki. Atšķirību rada viens sīkums: ikšķu kustināšana, kāju pirkstu kustināšana. Spēja spert mazu solīti uz priekšu. No stundas uz stundu. No mazas izšķiršanās *par* kaut ko un *pret* kaut ko. No sūkuma uz sūkumu.

Šī grāmata iepazīstinās jūs ar tieši tādiem sīkumiem un vedīs ar maziem soliņiem uz lielu un ilgstošu sasniegumu — teicamu fizisko formu. Tā jums palīdzēs pieveikt “iekšējo sliņķi”, ko sev līdzī vază katrs no mums — viens kā smagu, smacējošu nastu, bet cits jau kā pavisam nenozīmīgu un sīku “sliņķīti”, kura ietekme tuvojas nullei.

Lai to panāktu, nebūt nav vajadzīga “dzelzs disciplīna”. To nu mēs varam apsolīt. Jums nevajadzēs asinsspiediena un pulsa frekvences mēraparātus — jums vajadzēs tikai uzdrošināties izjust sevi! Tad jūs iepazīsiet savas robežas, pamazām paplašināsiet tās un pēkšņi jutīsieties lieliski. Un galīgi “slinkām” dienām vienmēr paliks *pirkstu darbs* — īpaša tehnika ķermeņa nostiprināšanai, ar kuru mēs jūs iepazīstināsim pirmo reizi.

Šaubām, ko labi pazīst daudzi no mums, ir savi iemesli. To apjaušana ir pirmais solis ceļā uz panākumiem. Un svarīgākais šaubu iemesls balstās uz to, ka mēs bieži kustamies, trenējamies, sportojam *nepareizajā* laikā. Lai atklātu jums noslēpumu, kā izraudzīties īsto brīdi priecīgām un iedarbīgām — *ilgstoši* iedarbīgām — kustībām, mēs esam sarakstījuši šo grāmatu.

*Ja jūs veicat fiziskus vingrinājumus, darbināt un stiepjat noteiktu muskuļu grupu, jūsu darbības jēgai un veiksmei ir svarīgi, lai laiks būtu izraudzīts saskaņā ar Mēness un dabas ritmiem.*



Ja brīdis ir izdevīgs, jūs acīm redzami kļūstat skaistāks, stiprāks, dzīvīgāks un veselāks, bet nepanākat neko (labākajā gadījumā), ja esat izraudzījies neizdevīgu brīdi.

Noteikumi un principi, kas ir šo mūžīgo dabas likumu pamatā, ir vienkārši un ļoti viegli izmantojami. Turklāt bez kādas dzelzainas pašdisciplīnas, bez pārcilvēciska gribasspēka, bez rezignācijas, kura iestājas pēc daudziem nesekmīgiem pūliņiem.

Jums vajadzīgs tikai mazliet mīlestības pret sevi, minimums pacietības un Mēness kalendārs\* kā vienīgais "trenažieris".

Savās grāmatās mēs allaž esam centušies jums apliecināt, ka ikvienam no mums piemīt nemaldīga izjūta. Nevienam nav mums "jāpierāda", ka pastāv kaitīgs zemes starojums, ka gēnu tehnika un klonēšana ir vājprātīgs zinātnes strupceļš, ka šim vai tam politiķim prātā ir tikai pašlabums, bet sirdī nav nekā, — to visu mēs jūtam pilnīgi skaidri. Taču — ar lielākām vai mazākām sāpēm esam iemācījušies ignorēt šo skaidro iekšējo balsi, daži no mums jau nieka desmit mēnešu vecumā, citi tikai pēc tam, kad padevušies pieaugušo iluzorās pasaules vilinājumiem.

Tomēr klusos brīžos, apceres stundās, atmiņu mirkļos, kad prātā ataust mūsu sūtība un patiesā daba, — tad mēs sadzirdam šo balsi. Tad, piemēram, kad tā vēsta, ka karalis ir kails, kad raksturo kādu bīskapu vai prezidentu, atklājot, kas viņš ir *patiesībā*, kad bez pūlēm nošķir graudus no pelavām un drosmīgi sauc lietas istajā vārdā.

Vai — kad tā mums stāsta, ka šis vingrojums vai tas sporta veids, kurš iecerēts mūsu ķermeņa atveseļošanai, *šodien* tiešām ir devis labumu vai *šodien* nozīmējis tiro laika šķiešanu. Ar šo grāmatu mēs vēlamies jums palīdzēt, lai jūs vairs velti netērētu laiku. Jums palīgā nāks mūžsens paņēmiens, kas ļauj uzlabot fizisko

\* Sk. arī 231. lpp., kur mēs iepazīstinām jūs ar saviem Mēness kalendāriem. (Šeit un turpmāk autoru piezīmes.)

formu, nostiprināt un izdziedēt ķermeni, iegūt možumu un dzīvesprieku. Tie ir vienkārši vingrinājumi, bez pūlēm apgūstami jebkurā vecumā.

Mana sieva jau no dzimšanas ir augusi ar šīm zināšanām; viņai pašsaprotams ir tas, kas man, "parastajam mirstīgajam", pirmajā mirklī šķiet ļoti eksotisks. Tomēr tieši tāpēc man ir kāda maza priekšrocība: man ir bijusi izdevība *pieauguša cilvēka* vecumā uzzināt, ko nozīmē pāreja no "normālās" dzīves uz īsto dzīvi. Pats esmu pieredzējis, kāda tam ir jēga, cik vienkārši tas notiek, ja reiz esi sācis, un cik visaptverošas ir sekmes. Es sev atgādināju cilvēku, kas tikai dzīves briedumā iemācījies peldēt. Cik lieliska sajūta — pirmo reizi paša spēkiem noturēties virs ūdens!

Tāpēc es no savas pieredzes zinu, ka gandrīz katrs bez izņēmuma var rēķināties ar lielu ieguvumu, ja vien uzticēsies šīm zināšanām un izmēģinās šos noteikumus, vingrinājumus un metodes, kuras ir spēkā mūžīgi. Vēlos pateikties savam svainim Georgam Kolleram — cilvēkam ar burvju rokām. Bez viņa šī grāmata droši vien nebūtu tapusi. Ar viņa lielo pieredzi un zināšanām jūs sastapsieties daudzviet, un tās jūs bagātinās.

Un tagad es novēlu jums daudz prieka šai mazajā atklājumu ceļojumā!

Tomass Pope



## Par isto laiku

Tās lasītājas un lasītāji, kas citīgi lasījuši mūsu iepriekšējās grāmatas, var nelasīt nākamās lappuses līdz pat 41. lpp., un viņi nebūs necik daudz palaiduši garām. Tomēr visiem tiem, kas šajā grāmatā pirmo reizi uzzinās par Mēness ritmu ietekmi, mēs sniedzam ievadu, lai izskaidrotu sakarības un mijiedarbību starp Mēness fāzēm, Mēness stāvokli zodiakā un daudzajām mūsu ikdienas norisēm.

Brīdī, kad jūs turat rokā šo grāmatu, mēs gaidām vai nupat esam sagaidījuši mazus svētkus: desmit gadu jubileju! 1991. gada rudenī iznāca mūsu pirmā grāmata "Par isto laiku"; tā palīdzēja no jauna atklāt zināšanas par Mēness ritmiem un līdz pat šai dienai, pārtulkota divdesmit valodās, ir atrodama bestselleru sarakstos.

Gadu tūkstošiem senās zināšanas par Mēness ritmu ietekmi, kas gadu desmitiem slīgušas aizmirstībā, tagad pamazām atgūst savu vietu mūsu ikdienā.

Aizdomājoties dziļāk, jāsecina, ka tas ir savādi: cilvēkam gadu tūkstošiem piemitusi spēja veidot savu eksistenci tikpat pašsaprotami, kā zivs peld ūdenī, un tikpat vērtīgi, iedarbīgi un sek-

mīgi, kā izmantojams jebkurš cilvēka darbarīks. Un pēkšņi, mērot vēsturiskos laika nogriežņos — gandrīz vai vienā naktī, proti, dažu gadu desmitu gaitā —, šī māksla tiek aizmirsta! Itin kā putni vienā naktī būtu aizmirsuši lidot un turklāt vēl nolēmuši pasludināt lidošanas mākslu par mānticību.

Tās nav nekādas eksotiskas zināšanas no Tibetas ielejām — nē, tās izmantoja un tagad izmanto visā pasaulē, no Aļaskas līdz Ugunszemei, no Filipīnām līdz Jaunzēlandei. Zemnieki, dārznieki, dziednieki, amatnieki, koktirgotāji — visur viņi ir dzīvojuši "pēc Mēness" tieši tāpat, kā mūsdienu bērni aug ar televīziju. Šiem cilvēkiem nenāktu ne prātā *nepaskatīties*, kur atrodas Mēness, pirms viņi sāk novākt ražu, dziedināt, būvēt.

Ja gribat visā kopumā ieraudzīt situāciju, kas rodas, atstājot novārtā šīs zināšanas, tad iztēlojieties ainu: jauns cilvēks, pilnīgi vesels un bez kādām kaitēm, dienu no dienas staigā *ar kruķiem*. Viņš klibo tik ilgi, līdz kāju muskuļi ir tā novājināti, ka viņš labprāt iegādājas riteņkrēslu, jo tā ir "ērtāk".

Un kāpēc viņš tā rikojas? Tāpēc, ka kruķu ražotājs ir atradis veiklu reklāmas aģentūru, kas sekmīgi iestāstījusi jaunajam cilvēkam, ka vajag rīkoties tieši tik muļķīgi. Jūs nespētu noticēt, cik daudz mūsdienās ir kruķu ražotāju, kuri savukārt cieši sadarbojas ar riteņkrēslu ražotājiem...

Tikpat nesaprātīgi mūsu senčiem un dažiem zinošiem laika biedriem liktos mūsdienu cilvēki, kuri, izvēloties laiku uz labu laimi, apstrādātu tīrumus un novāktu ražu, mazgātu veļu, labotu zobus — un, protams, nodarbotos ar sportu un vingrošanu.

Precīzi dabas, dzīvnieku un augu pasaules vērojumi un dzīve saskaņā ar tiem padarīja mūsu senčus par *istā laika* meistariem. Kad veselu tautu izdzīvošana bija atkarīga no labas ražas, bet to rīcībā nebija modernās industrijas ražoto inžū un mākslīgo mēslu,