

Johanna Paungger, Thomas Poppe

odkryj swoją wewnętrzną moc

życie w harmonii z fazami Księżyca

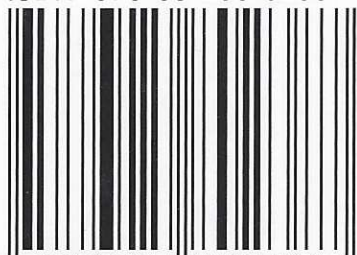


Być i pozostać zdrowym, żyć w zgodzie z naturą. Jesteśmy częścią wszechświata i powinniśmy pamiętać o tym na co dzień. To prastara mądrość, wypróbowana w ciągu długich tysiącleci. Słuchajmy praw natury i respektujmy je, nauczmy się wsłuchiwać w swój własny, wewnętrzny głos niezależnie od tego czy nazwiemy go intuicją, przeczuciem czy mądrością. Książka **ODKRYJ SWOJĄ WEWNĘTRZNĄ MOC** stara się wzbudzić odwagę do mądrego życia, w którym możemy polegać na sobie i korzystać z praw wszechświata. Człowiek powinien żyć w przyjaźni z innymi ludźmi i samym sobą. Wtedy buduje zdrowe, godne życie. My wszyscy – ludzie, zwierzęta, rośliny, gwiazdy, planety, Słońce i Księżyc stanowimy jedność. Wystarczy wykazać nieco odwagi i zaufać wewnętrznej sile i intuicji, by życie nabrało sensu. Nikt nie przeżyje go za ciebie. Pamiętaj o tym.

Cena 32,90 zł

www.kdc.pl

ISBN 978-83-258-0238-7



9 788325 802387

KDC.pl

Tytuł oryginału:

AUS EIGENER KRAFT.

Gesundsein und Gesundwerden in Harmonie mit Natur- und Mondrhythmen

Redaktor prowadzący:

Renata Duczyńska-Surmacz

Projekt okładki:

Marek Ciesielczyk

Redakcja:

Joanna Cwalina

Korekta:

Jadwiga Kosmulska

AUS EIGENER KRAFT by Johanna Paungger and Thomas Poppe

Copyright © 1993 by Wilhelm Goldmann Verlag

a division of Verlagsgruppe Random House GmbH, München, Germany

Copyright © for the Polish edition

by Bauer-Weltbild Media Sp. z o.o., Sp. K., Warszawa 2010

Bauer-Weltbild Media Sp. z o.o., Sp. K.

Klub dla Ciebie

Ul. Hankiewicza 2

02-133 Warszawa

www.kdc.pl

Tysiąc trzysta pięćdziesiąta siódma publikacja Klubu dla Ciebie

ISBN 978-83-258-0238-7

Skład i łamanie:

Laguna

Druk i oprawa:

CPI Moravia Books s.r.o.

Brnenská 1024

CZ-69123 Pohorelice

Spis treści

Słowo wstępne	11
Kalendarz księżycowy	19
Na początku było postrzeganie	19
Zawirowania czasów nowozytnych	22
Skarb do zdobycia	26
Czas dotknięcia	28
I. OD STÓP DO GŁÓW W RYTMIE KSIĘŻYCA	31
Ruch w równowadze	31
1. Od pełni do pełni Księżyc malejący	36
Nów	38
Księżyc rosnący	39
Pełnia	40
Fazy Księżyc na co dzień	40
2. Podróż po ciele	43
„Rozkład jazdy”	45
Zaproszenie dla myśli	46
Działania profilaktyczne, wzmacniające i wspierające	48
Pomoc w zdrowieniu	50
Cztery ważne uwagi przed rozpoczęciem podróży	51
Księżyc w znaku Barana – od czubka głowy po nos	52
Bóle głowy, migreny	54
Krwawienie z nosa	55
Chrapanie	56
Polipy	57
Przeziębienie/Grypa	57
Dolegliwości zatok przynosowych	58
Dolegliwości oczu	59
Zapalenie spojówek/Jęczmień	60
Zapalenie rogówki	61

Księżyc w znaku Byka – żuchwa i szyja	62
Ból gardła/Zapalenie migdałków	63
Bóle i zapalenia uszu	64
Nadczynność tarczycy	64
Niedoczynność tarczycy	65
Kłopoty z zębami	66
Księżyc w znaku Bliźniąt – barki, ramiona i dłonie	66
Kłopoty z barkami	68
Reumatyzm	68
„Lodowate” dłonie	69
Księżyc w znaku Raka – od płuc po pęcherzyk żółciowy	70
Zapalenie oskrzeli	71
Dychawica oskrzelowa	71
Zgaga	72
Nieżyt żołądka/Wrząd żołądka	72
Kłopoty z wątrobą i pęcherzykiem żółciowym	73
Księżyc w znaku Lwa – serce i krążenie	74
Kłopoty z sercem	75
Wysokie ciśnienie	76
Niskie ciśnienie	77
Anemia	78
Artretyzm	78
Księżyc w znaku Panny – organy trawienne	79
Dolegliwości jelitowe	80
Zatwardzenie	81
Biegunka	82
Nadwaga	82
Problemy z trzustką	84
Księżyc w znaku Wagi – biodra, nerki i pęcherz	85
Problemy z nerkami	86
Zapalenie pęcherza	86
Problemy z biodrami	87
Księżyc w znaku Skorpiona – narządy płciowe	88
Bezpłodność	89
Impotencja	90
Problemy z menstruacją	92
Księżyc w znaku Strzelca – uda	93
Księżyc w znaku Koziorożca – kolana, skóra i kości	94
Dolegliwości kregosłupa	95
Księżyc w znaku Wodnika – podudzie	95
Żyłaki	96
Skurcze w łydkach	97
Księżyc w znaku Ryb – stopy	98
Odciski/Stwardnienia skóry	99
Brodawki stóp	100

3. Od puszczenia krwi po pielęgnację zębów	98
Zysk przez stratę: puszczenie krwi	102
Praktyka puszczenia krwi	106
Właściwa pora	107
Złe dni w ciągu roku	110
Dla skóry i włosów	111
Dolegliwości i choroby skóry	111
Ropnie	111
Trądzik	112
Alergie	112
Wysypki	113
Opryszczka (Herpes simplex)	114
Swędzenie skóry	114
Grzybica skóry, stóp i paznokci	114
Świerzbiczka	115
Kurczajki	115
Odleżyny	116
Pielęgnacja skóry i ciała	116
Głębokie oczyszczanie skóry	117
Pielęgnacja włosów	118
Pielęgnacja paznokci u rąk i nóg	119
Formy terapii: od ruchu po homeopatię	119
Terapia ruchowa	123
Masaż i terapia dotykowa	126
Kregarstwo	130
Kolory jako środki lecznicze	133
Czerwony	134
Pomarańczowy	134
Żółty	135
Zielony	135
Niebieski	136
Indygo/Fiolet	136
Biały	136
Czarny	137
Podobne leczy się podobnym: homeopatia/terapia kwiatowa Bacha	138
Kuracje odtruwające	142
Pokrzywa: chwast i roślina lecznicza	142
Moc oleju słonecznikowego	143
Kwas chlebowy	144
Post	145
Masaż stref refleksyjnych stóp	145
„Nie dotykaj żelazem” – o zabiegach chirurgicznych	146
Rytmy Księżycy w leczeniu zębów	150
Usuwanie kamienia nazębnego	152
Korony i mostki	153

Zapalenie dziąseł (paradontoza)	153
Wrywanie zębów	154
Wskazówki dotyczące leczenia zębów i usuwania amalgamatów	154
Pielęgnacja zębów i profilaktyka	156
Lepiej zapobiegać niż leczyć! O postępowaniu z lekarzami	158

II. ODŻYWIANIE – TO PROSTE 161

W dżungli zasad 162

1. Sześć filarów zdrowego odżywiania	166
1. Przez żołądek do serca	166
2. Indywidualny rytm odżywiania	170
3. Spożywanie rodzimych produktów	176
4. Jedzenie oczami, nosem i językiem	183
5. Odpowiednie zestawienie i kolejność	185
6. Słuchanie ciała	186
2. Mały poradnik zielarstwa	189
Tajemnice ziołolecznictwa	190
Właściwa pora w zielarstwie	194
Najlepsza pora roku	195
Najlepsza pora dnia	195
Pozycja Księżycy i zodiak	195
Pełnia i Skorpion	196
Poszczególne części roślin	197
Zapasy ziół leczniczych	198
Przygotowanie i stosowanie	199
Wybór odpowiedniej rośliny	202

III. PULS ŻYCIA 207

1. W polu działania biorytmów	208
Trzy rytmy życia	208
Biorytm fizyczny (23 dni)	211
Biorytm psychiczny (28 dni)	212
Biorytm intelektualny (33 dni)	213
Biorytmy w życiu codziennym	214
Trudności z przyjęciem dawnej wiedzy	217
Obliczanie biorytmu	221
2. Rytm dzienny narządów	226
Od siódmej do dziewiątej rano – żołądek	227
Od dziewiątej do jedenastej przed południem – śledziona/trzustka	229

Od jedenastej przed południem do pierwszej po południu – serce	231
Od pierwszej do trzeciej po południu – jelito cienkie	231
Od trzeciej do piątej po południu – pecherz	232
Od piątej po południu do siódmej wieczorem – nerki	232
Od siódmej do dziewiątej wieczorem – krwiobieg	232
Od dziewiątej do jedenastej wieczorem – ogólne gromadzenie energii	233
Od jedenastej do pierwszej w nocy – woreczek żółciowy	234
Od pierwszej do trzeciej w nocy – wątroba	234
Od trzeciej do piątej rano – płuca	235
Od piątej do siódmej rano – jelito grube	235

IV. ZDROWE BUDOWANIE I MIESZKANIE 239

1. Budowanie, urządzenie, odnawianie – odpowiednia pora	245
Od zbadania działki po budowę ścieżek	247
Zbadanie działki	249
Kopanie piwnicy	249
Fundament	250
Piwnica	250
Sufit piwnicy, sufity pięter	250
Wznoszenie ścian	250
Więźba dachowa	251
Pokrycie dachu	251
Tynki zewnętrzne i wewnętrzne, okładziny zewnętrzne	252
Ściany działowe, schody betonowe i kamienne, instalacje elektryczne	252
Schody drewniane	252
Prace hydrauliczne i instalacyjne	253
Drewniane okna i drzwi	253
Pierwsze grzanie	254
Pokrycia podłóg	254
Podłogi drewniane	254
Drewniane sufity, okładziny ścian	255
Prace malarskie, lakierowanie, impregnowanie, zaklejanie	255
Ploty, pale	257
Kładzenie płyt, wrandy, budowa ścieżek	257
Zakładanie ogrodu	258
Drewno pozyskiwane o odpowiedniej porze: budulec nr 1	258
Niegnijące, twarde drewno	260
Niepalne drewno	260
Drewno nietracące objętości	262
Drewno na narzędzia i meble	262
Drewno opałowe	263

Drewno na deski, do tartaku i do celów budowlanych	263
Drewno na podłogi i narzędzia	263
Wytrzymałe drewno	263
Drewniane gonty na zewnętrzne ściany i dach, drewniane rynny dachowe	264
Wskazówki dotyczące zdrowego budowania i mieszkania	266
Czyszczenie drewnianych podłóg i parkietów	266
Czyszczenie okien i szkła	267
Czyszczenie rynien	267
Pleśń	267
Właściwe wietrzenie	268
2. Nauka o dobrym miejscu	272
Praca jeźdźcy smoków	273
Promieniujący świat	274
Mistrzowie właściwego miejsca	278
Prawdziwie „złe miejsce”	281
Rak: typowa choroba promieniowa	284
Drogi do dobrego miejsca: kompetentni różdżkarze	286
Drogi do dobrego miejsca: o własnych siłach	288
Zmiana miejsca	288
Koty	289
Psy	290
Inne środki ostrożności i metody oczyszczające	290
Odpromieniowanie	292
V. SIŁA MYŚLI	295
Postówie dla przyjaciół naszych książek	303
KALENDARZ KSIĘŻYCOWY 2010–2020	307

Słowo wstępne

Być i pozostać zdrowym siłami Natury – o to chodzi w tej książce i w osiągnięciu takiego stanu chcielibyśmy ci dopomóc. Pragniemy przybliżyć wiedzę, która może towarzyszyć nam przez całe życie i prowadzić ku indywidualnemu odkryciu tego, co nas wzmacnia albo osłabia na ciele oraz duszy – bez konieczności zasięgania porad u ekspertów i autorytetów.

Być zdrowym i pozostać zdrowym przez całe życie z jego wznoszeniami i upadkami – to zadanie w istocie nieskomplikowane ani trudne, nie wymaga też od nas wiele energii czy czasu. Współczesna nauka, w szczególności medycyna akademicka i psychologia, w ścisłym powiązaniu z polityką, Kościołem, ekonomią, przemysłem i reklamą, przez długi czas skutecznie pracowały nad tym, by nas przekonać, że jest wprost przeciwnie – że jedynie specjalista posługujący się tajemną wiedzą i tajemnym językiem jest w stanie leczyć lub wskazywać drogę do zdrowego i wypełnionego sensem życia. Przedstawiciele wymienionych dyscyplin realizują – częściowo świadomie, częściowo nieświadomie – ów cel z kilku powodów: dzięki niemu ich miejsce na tronie pozostaje niezachwiane, wytwarzane przez nich, w większości zbędne, produkty (towary i ideologie) dobrze się sprzedają, no i przede wszystkim – my, konsumenci i odbiorcy owych „dobrodziejstw”, pozwalamy sobie łatwo sterować, pozostajemy zależni i w efekcie niedojrzali.

Ogromnie nas cieszy, że tak wiele osób pragnie obecnie iść inną drogą. Z całych sił chcemy służyć im wsparciem w tym tak ważnym procesie zmiany sposobu myślenia. Będziemy odwoływać się do tego, co istniało zawsze – do podstaw i filarów

zdrowego, dynamicznego i godnego życia. Zamierzamy przywrócić do łask to, co naturalne, proste i zwyczajne, nie wyrzucając jednocześnie za burtę autentycznych skarbów, jakie przyniosły nam czasy nowożytne. Jutro i tak nie pozostawi nam wyboru – czyż nie lepiej zatem uczynić pierwszego kroku dobrowolnie i z radością?

Informacje zawarte na kolejnych stronach książki nie są żadnym odkryciem. To prastare mądrości, wypróbowane w ciągu długich tysiącleci i uznane dzisiaj za wciąż aktualne i zbawienne – to rytm i prawa natury, które w ostatnich dziesięcioleciach skwapliwie zapomnieliśmy lub nauczyliśmy się je ignorować. To wpływ faz Księżyca i sztuka działania w odpowiednim czasie, biorytmy, zdrowe odżywianie pozbawione fanatyzmu, ziołolecznictwo, zdrowe mieszkanie, energia świata myśli, wpływ wszystkich tych aspektów na ciało, duszę i psychikę, i jeszcze znacznie więcej. Wielu z tych informacji nie da się znaleźć w żadnym podręczniku, niektórych nigdy dotąd nie opublikowano. Dlatego niejedna z nowinek z kolejnych rozdziałów może w pierwszej chwili wydać się nieprawdopodobna czy wręcz absurdalna – bo słyszymy o niej po raz pierwszy lub jest sprzeczna z naszymi przekonaniem czy dotyka naszych uprzedzeń. Tymczasem każda przedstawiona tutaj reguła, każda wskazówka opiera się na osobistym doświadczeniu – nie tylko naszym własnym, lecz całej rzeszy ludzi z przeszłości i współczesności. To doświadczenie stopniowo stawać się będzie także twoim udziałem, ponieważ weryfikowanie na co dzień prawd zawartych w książce z czasem wyostri twą uwagę na otaczającą naturę i pomoże dostrzegać ukryte zależności między ciałem, duszą a tym, co wokoło. Poczynione obserwacje pozwolą ci wyjść poza utarte schematy i przybliżyć się do stanu, który uczyni cię odpornym na liczne negatywne wpływy środowiska. A przede wszystkim ochroni cię przed wszechobecnymi usiłowaniami zniewolenia.

Intuicja, obserwacja i doświadczenie to klucz do wielu tajemnic natury, których nauka nie jest w stanie przeniknąć – w każdym razie nie za pomocą właściwych jej ograniczonych środków i nie z wysokości piedestału, na jaki sama się wyniosła. Książka ta nie

jest zatem „opartym na naukowych podstawach” podręcznikiem, nie jest też zbiorem opatentowanych recept, które miałyby wyręczyć cię od pracy, jaką musisz wykonać samodzielnie. Nie mamy również zamiaru tworzyć żadnej nowej mody, promować nowej diety, nowego stylu życia czy tysięcznego cudownego środka na wszystko. Nie chodzi nam także o nakłanianie kogokolwiek do tego, by koniecznie żył *według* czegoś. Każdy człowiek bowiem jest jedyny i niepowtarzalny. To, co pomoże jednemu, na innego nie wywrze najmniejszego wpływu lub wręcz mu zaszkodzi. Bywa również tak, że określony środek lub metoda raz pomaga, kiedy indziej natomiast nie przynosi żadnego efektu. I nic tu nie da „statystyka uzdrowień”, i nie sprawdzi się żadna „niezawodna recepta”, jeśli to, co „od wieków leczy”, akurat na ciebie nie działa. Musisz znaleźć własną drogę, każdego dnia na nowo.

Jako autorzy tej książki w pełni osiągniemy swój cel, jeśli uda nam się *uprzytomnić* ci jedno – że masz wszystko, czego potrzebujesz: wszelkie środki, siły i umiejętności, by wieść życie, które rzeczywiście zasługuje na to miano. Życie pełne radości i energii! A także pełne serca dla samego siebie i najbliższych. Życie! Niemające nic wspólnego z ową chaotyczną grą skrajności – oczekiwania i rozczarowania, otepienia i bólu, lęku i ulgi, przyjemności i zniechęcenia, stresu i zubożenia – którą często przedstawia się nam jako życie pełne sensu.

Człowiek nie jest nawet przez sekundę obcym ciałem ani na Ziemi, ani w uniwersum. Przyroda nie prowadzi żadnej wojny z rodzajem ludzkim, wręcz przeciwnie – daje mu wszystko, czego on potrzebuje, ale tylko wtedy, gdy człowiek żyje w zgodzie i przyjaźni ze samym sobą oraz z naturą. Owa przyjaźń jednak nie może być przyjaźnią narzuconą z góry. To musi być twoje własne, indywidualne dzieło, twoja własna, indywidualna decyzja. Zawsze masz taki wybór, nawet jeśli usiłuje ci się wmówić, że jest wprost przeciwnie. My wszyscy – ludzie, zwierzęta, rośliny, gwiazdy, planety, Słońce i Księżyc, ty i my – „jedziemy na tym samym wózku”. A jedyny sens naszego życia polega na tym, by się ocknąć i istnieć dla siebie nawzajem – niezależnie od tego, ile jeszcze czasu będzie potrzebować reszta ludzkości, by to zro-

zumić. To człowiek jest najlepszym lekarstwem dla drugiego człowieka.

Na szczęście coraz więcej ludzi na świecie jest gotowych odtrącić narzucony im fałszywy sposób myślenia: nastawienie na konsumpcję, samorealizację i karierę, lęk i bezpieczeństwo, na poszerzanie władzy, na to, co inni ludzie i instytucje uważają za normalne i właściwe, na nudną i niekiedy zabójczą ideologię, sprowadzającą się do konstatacji: „Wierzę tylko w to, co widzę”. Oraz do otumaniającego i paraliżującego przekonania, że „przecież człowiek w pojedynkę nie jest w stanie nic zrobić”. Tymczasem coraz więcej osób zaczyna dzisiaj żyć inaczej: patrząc szerzej, w zgodzie ze zdrowym rozsądkiem, wyznaczonym celem i właściwą miarą, przekonują się, jak ogromną radość, wolność i harmonię niesie życie wewnętrznie niezależne i samodzielne. Jak głębokie i autentyczne zadowolenie daje troska o innych i o środowisko – ale nie jako styl życia narzucony przez ideologię czy fałszywą moralność, lecz jako efekt jasnego zrozumienia właściwej natury człowieka. Ci ludzie dochodzą do wniosku, że życie zgodnie z własną intuicją po prostu sprawia radość i może być nieskomplikowane i łatwe nawet wśród najcięższych zawirowań losu. Nie trzeba długich i żmudnych studiów teologicznych, psychologicznych czy przyrodniczych, by wiedzieć, że istnieje coś takiego jak prawdziwa natura człowieka i że w każdej chwili można się ku niej zwrócić. Wszystko, co prawdziwe i ważne, jest ze swej istoty proste i dostępne dla każdego. Bóg i wielu jego przyjaciół obecnych w świecie widzialnym i niewidzialnym nie przybierają nienaturalnych póz.

Nasza epoka nie potrzebuje narzuconych z góry zmian, nowych praw, umoralniających kazań ani – przede wszystkim – walki ze „złem”. Jedyne, czego nam dzisiaj potrzeba, to: *przebudzenie się i powstanie jednostki*. Chcemy dać wam do ręki nie miecz, lecz klucz. Błuzki ze sztucznych tworzyw, azbest i napromieniowana żywność nie będą miały najmniejszych szans, jeśli nikt nie będzie ich kupował. Lekarze, nauczyciele, prawnicy, politycy, handlowcy niebędący przyjaciółmi człowieka również stracą rację bytu, jeżeli nikt ich nie będzie słuchał. Unijni urzędnicy ustalający oficjalny stopień zakrzywienia banana i uprawiający politykę rolną, mimo że żaden z nich nie zasadził choćby jednego drzewa,

„słudzy państwa” trwoniący nasze pieniądze na operacje typu zamiana pięciocyfrowego kodu pocztowego na sześciocyfrowy, politycy – czarni, zieloni, czerwoni czy brązowi – usiłujący manipulować uczuciami, myślami i czynami ludzi według stopnia własnego fanatyzmu i lęku przed życiem – również nie będą mieli szansy, jeśli nikt nie pozwoli się im ogłupić. Dlatego w książce tej ku przestrodze wspominamy o informacjach, które opierają się nie tyle na twardych faktach, co raczej na przejętych nawykach myślowych i emocjonalnych schematach, i szeroko otwierają drzwi negatywnym wpływom oraz wywołują choroby łatwiej niż niejeden wirus, bakteria czy trucizna.

Naszym głównym celem jest obudzenie odwagi i niezłomnej woli pozwalającej zaufać wewnętrznej *intuicji* i żyć według własnego indywidualnego wyczucia. Taki jest nasz zamiar i takie jest również prawo i obowiązek każdego człowieka przypisane mu od urodzenia. My możemy jedynie uchylić drzwi. Na ciekawość i odwagę przekroczenia ich musicie już zdobyć się sami. Nie zapominajcie: tu chodzi o wasze ciało, waszą duszę i wasze życie. Nikt nie może i nie powinien przeżyć go za was. Każdy musi żyć zgodnie z tym, co czuje i co widzi sam – nawet gdyby ani jeden człowiek na świecie nie dzielił tego poglądu!

Wyczucie, o którym tutaj mowa, objawia się niekiedy jako cichy „wewnętrzny głos”. W języku potocznym kryje się on pod różnymi imionami: intuicja, serce do czegoś, postrzeganie, uczucie, przeżucie, sumienie, instynkt, nos, również szósty zmysł. Siła postrzegania, którą posługuje się ów głos, umie rozpoznać, co w danej chwili prawdziwie służy naszemu – wewnętrznemu i zewnętrznemu – rozwojowi, równie doskonale rozpoznaje przyczyny problemów i chorób. Mówi, co należy zrobić, by odzyskać zdrowie – czy do samouzdrowienia potrzebna jest pomoc przyjaciela człowieka, czy nie. Podpowiada, kiedy należy płynąć z prądem, a kiedy naprzeciw niemu, co pomoże, a co zaszkodzi – nierzadko w sprzeczności z naszymi poglądami, lękami i nadziejami.

Daliśmy się zwieść lub wręcz zdecydowaliśmy się nieświadomie – i to bynajmniej nie w najnowszych czasach – na ig-

norowanie tego cichego, samotnego głosu, który komunikuje nam to wszystko. Jako małe dzieci jesteśmy z nim za pan brat – jak z najlepszym przyjacielem i aniołem stróżem – i rzadko się na nim zawodzimy. Bez trudu rozpoznajemy, że król jest nagi.

Dlaczego więc dopuściliśmy do tego, że ten głos stał się tak cichy i niemal niesłyszalny? Bo jest bezstronny. Mówi prawdę, nie zważając na stanowisko, osobę i konsekwencje, jakie wynikają z nagiej prawdy. Bo nie ulega wpływom i nie poddaje się manipulacji. Bo nie myśli pozytywnie i nie myśli negatywnie. Bo podsuwa nam pod nos nieprzekupne, czyste lustro. Bo widzi rzeczy takimi, jakie one są.

Tam, gdzie zawodzą nasze zmysły, głos wskazuje właściwą drogę. To on podsunął jakiemuś człowiekowi myśl, by zbadać szkodliwość azbestu. To on każe bez wahania wskoczyć do wody, aby ratować tonące dzieci – na przekór własnemu strachowi, często na przekór rozsądkowi.

Jaka polityka, jaka gospodarka, jaka firma reklamowa, jaka ideologia byłaby dzisiaj w stanie przetrwać w oślepiającym blasku, w uzdrawiającym polu prawdy? Tak bardzo przyzwyczailiśmy się do mylenia opinii z wiedzą oraz do życia w kłamstwie i nieustannym zgiełku myśli zagłuszających prawdę, że cichy głos nie ma szansy być słyszany. Wyteżając – daremnie – wszystkie siły, by obrócić prawdę w jej przeciwieństwo, nie zauważamy, jak nasze ciało stopniowo ulega wyniszczeniu i spustoszeniu, zamieniając się w doskonałą pożywkę dla wszelkich chorób i zaburzeń.

Aż wreszcie powoli tracimy zaufanie do niego, nazbyt często wyprowadzani w pole przez inne hałaśliwe głosy – obce, własne i eksperckie. Wskutek tego wciąż tkwimy w cieniu życia.

Chcemy ci pomóc, abyś wyhamował i spowolnił swój bieg, zatrzymał się w tej ciszy, by znowu móc usłyszeć ten niepowtarzalny głos i osiąść jego mądrość. Różni się on od wszelkich innych naszych wewnętrznych poruszeń: nie jest uczuciem rozumianym jako emocja, sentymentalnością czy instynktem, nie jest też myślą w znaczeniu kalkulacji, planowania czy nadziei. Kto go zna, wie, że niekiedy pojawia się i znika niczym błyskawica, jak krótki muzyczny akord lub ostry elektryczny wstrząs. A potem znowu przebijają się snopem światła przez ciemną noc – na

niewyczerpanych bateriach. Owego wyczucia nie da się jednak nauczyć jak rzemiosła: nierzadko konieczny jest dłuższy czas prób i błędów pod różnymi postaciami, aby osiąść umiejętność odróżniania go od własnych życzeniowych wizji, zamków budowanych na piasku i żudzeń.

Możemy cię jednak zapewnić o jednym: jeśli twoim zdaniem brak ci tego niezawodnego wyczucia, to dzieje się tak tylko dlatego, że nie masz w sobie odwagi, by je zaakceptować i mu zaufać. Tak, to kwestia wyłącznie odwagi – i miłości własnej. Droga do nich i w konsekwencji do wyczucia wiedzie przez bezwarunkowe przejście odpowiedzialności za własne życie, za każdy pojedynczy krok – za każdą z twoich myśli, każde twoje słowo, każdy twój czyn – dzisiaj i w przyszłości. Sukces nie da wtedy długo na siebie czekać. Kiedy burza w twym sercu opadnie i nastanie cisza, ucho wyostrzy się na głos serca.

Nawet gdy intuicja wskazuje drogę ku nieuchronnemu niepowodzeniu lub błędowi, ku nieprzyjemnej czy wręcz bolesnej sytuacji – jest to słuszne i możliwe. Albowiem tylko dzięki błędom – i to takim prawdziwym, bez poszukiwania winnych – możemy się naprawdę uczyć i dojrzewać.

Słuchanie owego głosu może gruntownie zmienić całe życie. Wraz z tą chwilą otwierają się drzwi do wolności, jakiej dzisiaj zaznajemy bardzo rzadko i przed którą czujemy lęk – prawdziwej wolności, która nic nie ma wspólnego z „wolnością wyboru”. Przeciwnie – to ona daje wolność wyboru! Pozwala do tego stopnia szybko i pewnie oceniać, że nie pozostawia najmniejszych wątpliwości – właściwe działanie staje się po prostu oczywiste. Podejmowane decyzje opierają się na tak niezwruszonej pewności, że nie ma żadnej innej alternatywy. Człowiek słuchający głosu jest wolny nawet w wózku inwalidzkim i za więziennymi murami. I tylko takie jednostki są w stanie pomóc ludzkości zmierzyć się z wyzwaniem, jakie niesie przyszłość.

Medycyna przyszłości będzie syntezą najstarszych metod leczniczych i najlepszych osiągnięć nowoczesnych nauk medycznych. Sztuką, w której stopią się w jedno magia i medykamenty,

czuły dotyk i skalpel, gdzie uzdrawiająca siła myśli, modlitwa i medytacja po stuleciach przeczącej naturze separacji ponownie połączą się w całość i każą traktować człowieka jako jedność. To jedyna możliwa droga.

Wewnętrzne wyczucie, postrzeżenie i bezpośrednie doświadczenie wskazały naszym przodkom drogę do rytmu natury i Księżyca – do wiedzy, która zasługuje na wdzięczność. Pragniemy zapoznać cię z niewielkim wycinkiem tej wiedzy.

*Johanna Paungger
Thomas Poppe*

Kalendarz księżycowy

Od milionów lat Księżyc, naga skała w kształcie kuli, samotnie i niewzruszenie krąży wokół naszej Matki Ziemi – a to zadając kłam własnej egzystencji, gdy w czasie nowiu zwraca ku nam swą czarną jak smoła stronę, a to znowu niemal przyćmiewając blask gwiazd, gdy podczas pełni rozświetla nocne niebo światłem pożyczonym od Słońca.

Jego moc dotyka każdego miejsca na Ziemi – a tym samym każdego człowieka, zwierzę, roślinę, każdy atom na naszej planecie. Ponieważ owa energia ma tak wielostronne i głębokie działanie, a siły zależne od fazy Księżyca i jego wędrówki przez różne znaki zodiaku towarzyszyć nam będą przez wiele rozdziałów tej książki, dlatego na początek chcielibyśmy opowiedzieć o powstaniu i znaczeniu „zegara księżycowego”.

Na początku było postrzeżenie

Przez tysiące lat człowiek nie ustawał w wysiłkach, by żyć w harmonii z różnymi rytмами i prawami natury nie tylko po to, by przetrwać, ale także aby zgłębić Boskie zamiary, które odczytywał ze zjawisk zachodzących w przyrodzie – z biegu Słońca i Księżyca, z błyskawic i burz, z przemijania poszczególnych pór roku. Przysłuchiwał się naturze i współgrze jej elementów, odkrywając jej tajemnice. Bezpośrednie doświadczenie rzeczywistości za pomocą wyostrzonych zmysłów, niezachwiana wiara w wyższą moc, próby i błędy, tzw. zdrowy rozum i intensywne, zmysłowe obcowanie z żywiołami przyrody – oto drogi, jakimi człowiek odkrywał kiedyś prawidłowości rządzące światem i regularne powtarzanie się określonych zjawisk.