

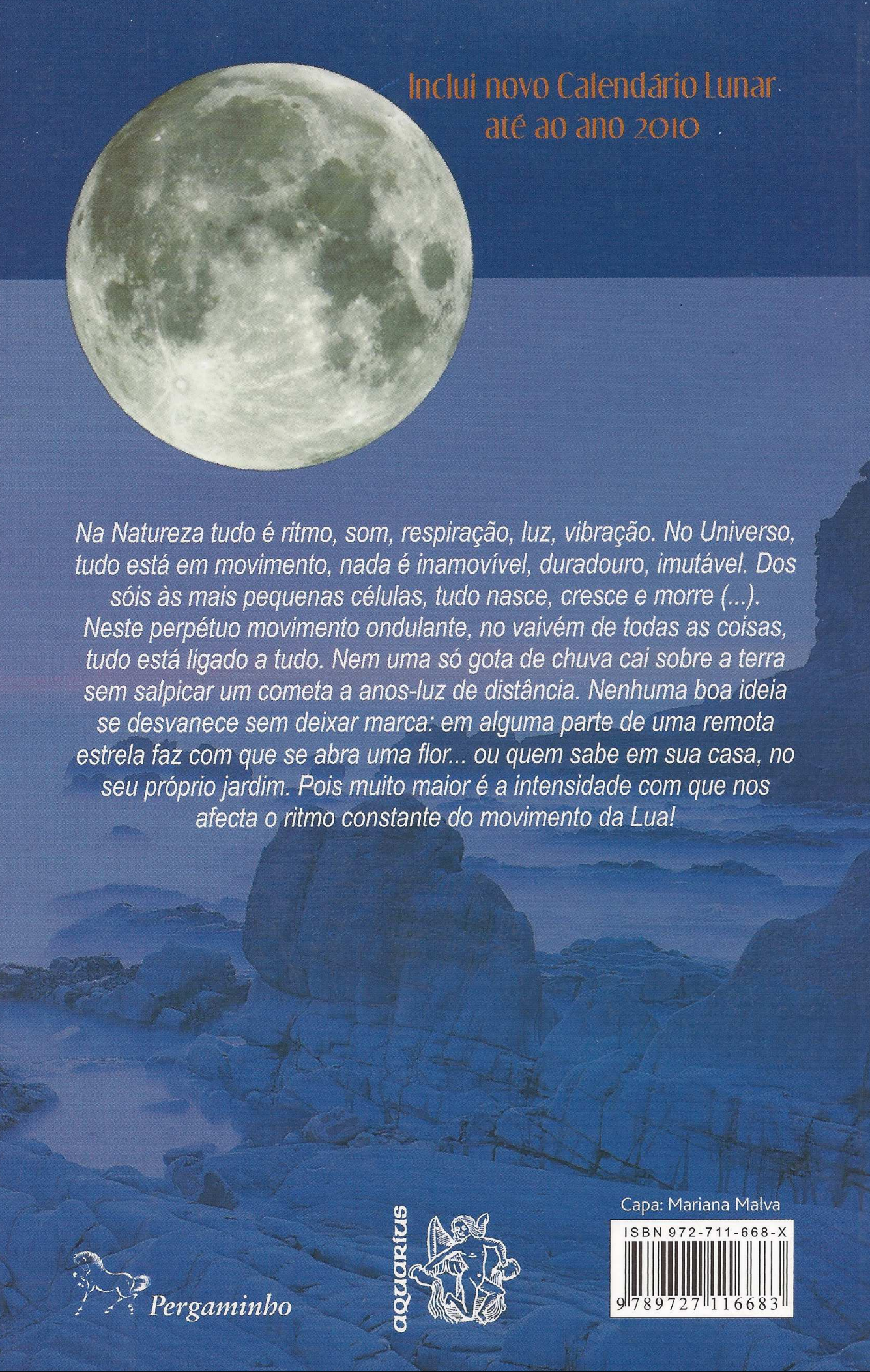
Johanna Paungger
Thomas Poppe

Viver com a Lua

Em Harmonia com os Ciclos Lunares

Inclui novo Calendário Lunar
até ao ano 2010

Pergaminho



Inclui novo Calendário Lunar
até ao ano 2010

Na Natureza tudo é ritmo, som, respiração, luz, vibração. No Universo, tudo está em movimento, nada é inamovível, duradouro, imutável. Dos sóis às mais pequenas células, tudo nasce, cresce e morre (...). Neste perpétuo movimento ondulante, no vaivém de todas as coisas, tudo está ligado a tudo. Nem uma só gota de chuva cai sobre a terra sem salpicar um cometa a anos-luz de distância. Nenhuma boa ideia se desvanece sem deixar marca: em alguma parte de uma remota estrela faz com que se abra uma flor... ou quem sabe em sua casa, no seu próprio jardim. Pois muito maior é a intensidade com que nos afecta o ritmo constante do movimento da Lua!

Capa: Mariana Malva

ISBN 972-711-668-X



9 789727 116683



Pergaminho

aquarius



VIVER COM A LUA

JOHANNA PAUNGGER E THOMAS POPPE

Título original: *AUS EIGENER KRAFT*

Copyright © 1993 by Wilhelm Goldmann Verlag, Munique

Traduzido da edição argentina: *Vivir con la Luna*

© Emecé Editores, S.A., 1996

Buenos Aires, Argentina (ISBN: 84-7888-264-2)

Copyright do Calendário Lunar © 2003, Goldmann Verlag, Munique,
uma empresa do grupo Random House Gmbh.

Prólogo

Ser são e curar-se... através do seu próprio esforço. Disso trata este livro e nós queremos ajudá-lo a consegui-lo. Queremos iniciá-lo num conhecimento que pode acompanhá-lo durante a vida inteira e abrir caminho à experiência directa, pessoal, de tudo aquilo que fortalece ou debilita o seu corpo, a sua mente e alma... mas sem os rodeios dos conselhos de peritos e autoridades.

Na verdade, manter-se são e curar-se não é nem difícil nem complicado, tal como o não é atravessar o longo caminho da vida com os seus inúmeros altos e baixos, e não deve ser penoso nem aborrecido. Durante muito tempo, grande parte das ciências modernas, entre elas muito em especial a medicina convencional e a psicologia – em estreita interacção com a política, religião, economia, indústria e publicidade –, tem trabalhado em conjunto para convencer-nos do contrário e para fazer-nos crer que o especialista, com a sua ciência secreta e a sua linguagem codificada, é o único que pode curar ou indicar o caminho em direcção a uma vida saudável e plena de significado. Conscientemente, por um lado, e inconscientemente por outro, perseguem este objectivo por vários motivos: o seu trono permanece intacto; os seus produtos, a maior parte das vezes supérfluos (mercadorias e ideologias), continuam a vender-se a bom ritmo; mas, acima de tudo, porque assim, nós, os consumidores e receptores dos «benefícios», continuamos a ser mais governáveis, dependentes e sem direito a voz nem voto, como menores de idade.

Dá-nos muita alegria ver que nos dias que correm há tantos seres humanos a querer enveredar por outro caminho. Assim sendo, decidi-

Todos os direitos reservados. Este livro não pode ser reproduzido, no todo ou em parte, por qualquer processo mecânico, fotográfico, electrónico, ou por meio de gravação, nem ser introduzido numa base de dados, difundido ou de qualquer forma copiado para uso público ou privado – além do uso legal como breve citação em artigos e críticas – sem prévia autorização do editor.

Copyright © 1999, da tradução e editoração portuguesas
by Editora *Pergaminho*, Lda.

Direitos reservados
para a língua portuguesa (Portugal)
à Editora *Pergaminho*, Lda.
Cascais, Portugal

1.ª edição, 1999

2.ª edição, 2005

ISBN: 972-711-668-X

apudat no que estiver ao nosso alcance este lento processo de orientação do pensamento para outros rumos. Para tal, recorreremos ao sempre deu resultados positivos: os elementos fundamentais de existência são, dinâmica e digna de ser vivida. Queremos devolver tudo o que é natural, simples e fácil, sem menosprezar os benefícios que nos trouxe a época moderna. De qualquer maneira, o futuro nos deixará alternativa... Então, por que não dar os primeiros passos voluntariamente e com alegria?

Tudo aquilo que o espera nas páginas seguintes é novidade. As leis dos ritmos da Natureza, aos quais num espaço de poucos anos deixamos de prestar atenção, ou esquecemos, são um saber antiquíssimo, do longo de milénios e declarado válido, eficaz e de enorme valor curativo: a influência dos ritmos lunares e a arte de manipular, com o momento preciso, os ritmos corporais e o biorritmo, a alimentação saudável sem fanatismos, o conhecimento das ervas, a habitação saudável, os aspectos psíquicos, a influência de todos estes aspectos sobre o corpo, a alma, e muito mais¹. De alguns destes temas muito pouco ou nada se tem falado e não se encontram em qualquer manual. Talvez alguma ou outra informação lhe possa parecer à primeira vista pouco credível ou sem pés nem cabeça, porventura por ser contra as convicções ou preconceitos.

No obstante, cada informação, cada norma, cada conselho, baseada na experiência pessoal – não só na nossa, mas também na de muitos precedentes da arte de curar, do passado e do presente. A pouco e pouco, você mesmo partilhará destas vivências, porque o dia a dia e a implementação das regras contidas neste livro agudizarão a sua capacidade de prestar atenção à Natureza e às coisas que nos rodeiam, e abrirá o caminho para a relação, até agora oculta, entre corpo, alma e meio ambiente. Estes conhecimentos levá-lo-ão, ao fim e ao cabo, a passar por cima dos conceitos rígidos e a aproximar-se de um estado que o torne saudável e imune às inúmeras influências negativas do meio ambiente. Protegê-lo-ão sobretudo da tentação omnipresente de cair, de qualquer maneira ou de outra, em alguma dependência espiritual ou

facto, vista e experiência são a chave para demasiadas coisas da vida que a ciência não consegue desvendar, pelo menos com os

que leram o nosso livro *La influencia de la luna*, estarão já familiarizados com a informação contida nestas páginas. Decidimos apresentá-la aqui, porque não era intenção fazer deste livro uma «segunda parte» do primeiro. Para que o texto continue a ser claro e convincente, serão inevitáveis algumas repetições.

seus meios limitados e com as muitas presunções que gosta de assumir. Por conseguinte, não espere encontrar aqui uma obra de consulta com «fundamentos científicos», uma recompilação de receitas patenteadas que o poupem ao trabalho que deverá fazer por si próprio. Não pretendemos pôr na moda uma nova dieta revolucionária, nem fazer propaganda a um novo estilo de vida, nem oferecer milhares de panaceias. Que ninguém pense que deve viver *de acordo* com um modelo. Cada pessoa é única e irrepitível. O que serve a um pode não ter qualquer efeito sobre outro, ou inclusivamente fazer-lhe mal. Por vezes, um determinado remédio ou medida pode ajudar; outras, o êxito desejado é-nos negado. Não existe qualquer tratado de cura, qualquer «receita infalível», e quando aquilo que «desde sempre» funcionou não resulta para si, deverá encontrar o seu próprio caminho, dia após dia.

Teremos atingido o nosso objectivo se formos capazes de despertar a sua *memória*: quando recordar que possui tudo aquilo de que necessita, todos os meios, todas as forças e todas as capacidades para levar uma vida verdadeiramente digna desse nome: Vida! Com alegria de viver e energia. E com amor próprio e ao próximo. Vida! Mas não se deve confundir com uma vida cheia de significado esse permanente e mutável jogo caótico que se nos impõe entre esperanças e desenganos, atordoamento e dor, ansiedade e alívio, prazer e frustração, *stress* e ociosidade.

O homem não é, por um segundo sequer, um corpo estranho na Terra nem no Universo. A Natureza não trava qualquer batalha contra o género humano. Pelo contrário, quando todos e cada um de nós aprendermos a viver em amizade com nós próprios e com a Natureza, receberemos dela tudo aquilo de que necessitamos. Esta amizade nunca pode ser uma amizade imposta por lei alguma. Será fruto do seu esforço pessoal, da sua própria decisão pessoal. Você terá sempre o direito de escolha, por muito que o queiram convencer do contrário. Todos nós – seres humanos, animais, plantas, estrelas, planetas, o Sol e a Lua, você e nós – estamos no mesmo barco. E o único sentido das nossas vidas é darmos ânimo uns aos outros e estarmos lá uns para os outros... Não importa quanto tempo a Humanidade leve a reconhecê-lo. O homem é o melhor remédio para o homem.

Felizmente, existem hoje muitas pessoas no mundo inteiro que estão no bom caminho para deixar para trás o pensamento falso que lhes foi imposto: a ânsia de possuir bens materiais; a sede de reconhecimento e a carreira; o medo e a segurança, o aumento de poder; o que outros homens e instituições consideraram normal e justo; a enfadonha e por vezes fatal ideologia de «só acredito naquilo que vejo com os meus

próprios olhos»; a convicção entorpecedora e paralisante de que «um indivíduo isolado nada pode fazer». Muitos homens começam hoje a viver em vidas mais largas, com senso comum, moderação e objectivos claros. Recebem quanta alegria, quanta serenidade, quanta paz interior traz uma vida com total responsabilidade sobre si próprio e liberdade interior. Que profunda e genuína satisfação se consegue protegendo o próximo e o próprio ambiente, não como estilo de vida a partir de uma ideologia imposta de uma moral fictícia, mas sim como compreensão diáfana da verdadeira natureza do ser humano. Descobrem quanta alegria advém de viver seguindo o seu próprio olfacto... que simples e clara será então a vida, como sujeita às tempestuosas rabanadas do destino. São muitos aqueles que sabem que existe esta verdadeira natureza do ser humano e que se podem recorrer a ela a qualquer momento da própria existência, sem antes ter tido que torturar-se com infundáveis estudos teológicos, psicológicos e das ciências naturais. Tudo o que é verdadeiro e importante é por natureza simples e está ao alcance de todos. Deus e os seus muitos amigos no mundo visível e invisível não se sentem afectados.

A nossa época não necessita de mudanças ordenadas a partir do topo, da hierarquia, nem de novas leis, nem de prédicas morais e, sobretudo, de nenhuma batalha contra o «mal». A nossa época necessita, porém, de algo muito simples de formular: o despertar e erguer de cada um. Não queremos pôr na sua mão uma espada e sim uma chave. Nem as blusas de material sintético, nem o amianto, nem os pesticidas cultivados com pesticidas terão a hipótese se ninguém os comprar. Médicos, professores, advogados, políticos, comerciantes que não foram amigos do seu amigo, também não encontrarão eco se ninguém os apoiar. Os ministros da agricultura que, sem jamais terem plantado uma árvore, estipulam por decreto o grau de curvatura dos plátanos e impõem à agricultura normas alheias à Natureza... os «funcionários públicos» que dissipam o nosso dinheiro... os políticos, sejam de esquerda, de direita ou do centro, que querem manipular a maneira de pensar, de agir, de proceder dos homens, de acordo com a arbitrariedade do seu fanatismo e o seu medo perante a vida... também eles não terão a menor hipótese se ninguém se deixar enganar durante mais tempo. Por isso, este livro debruçar-se-á menos sobre informações referentes à dura realidade, como algumas das maneiras de pensar e sentir que nos foram inculcadas, e que abrem a porta de par em par às tendências negativas: agentes patogénicos muito mais potentes do que qualquer vírus, qualquer bactéria, qualquer contaminação.

Por isso, o nosso desejo e objectivo é, em primeiro lugar, despertar para o valor e a vontade inflexível para confiar no seu próprio instinto para viver de acordo com a sua maneira de sentir e a sua própria

intuição. Nós apenas podemos abrir-lhe portas. A determinação e a coragem para atravessá-las deve procurá-las você próprio. Nunca se esqueça: são o seu corpo, a sua alma e a sua vida que estão em jogo. Ninguém pode, nem deve, viver a vida por si. É você quem deve e pode viver de acordo com o que sente e vê... ainda que não haja uma só pessoa no mundo inteiro que tenha o mesmo olfacto!

O olfacto de que falamos faz-se sentir algumas vezes como uma silenciosa «voz interior». Na linguagem quotidiana damos-lhe os nomes mais diversos: intuição, impulso, percepção, sensação, consciência, olfacto, instinto, um «bom olho», e frequentemente, também, sexto sentido. A capacidade de percepção de que esta voz interior se serve sabe sempre o que é verdadeiro e efectivamente útil para o crescimento pessoal interior e exterior, e conhece na perfeição as causas dos problemas e doenças. A voz diz o que se deve fazer... se para a cura espontânea é necessária a ajuda de um filantropo, ou se uma pessoa pode consegui-lo sozinha. Também diz quando se deve nadar a favor ou contra a corrente; diz o que ajuda, o que prejudica... muitas vezes, em franca contradição com as suas convicções, receios e esperanças.

Todos nos sentimos tentados, ou até mesmo decidimos inconscientemente – claro está que não apenas na nossa época – ignorar essa voz silenciosa, nua, que nos fala de todas essas coisas. Quando éramos pequenos, estávamos familiarizados com ela como se fosse o nosso melhor amigo e anjo da guarda, e só muito raramente nos abandonou por breves instantes nas nossas vidas. Naqueles tempos, não tínhamos qualquer dificuldade em perceber que o Rei ia nu.

Por que permitimos que a voz se tornasse tão silenciosa? Ora, porque é imparcial. Porque diz a verdade, sem medir títulos, nomes nem as consequências que advenham dessa verdade nua da qual nos fala. Porque não se deixa influenciar nem manipular. Porque não pensa nem positivamente nem negativamente. Porque nos coloca diante de um espelho insubornável e brilhante. Porque vê as coisas como elas são.

Ali onde os nossos sentidos falham, a voz indica-nos o caminho certo. Foi ela que inspirou a um homem a ideia de investigar, de uma vez por todas, os efeitos nocivos do amianto para a saúde. É ela que incita um ser humano, com a velocidade de um raio e sem a menor hesitação, a lançar-se à água e a salvar uma criança de morrer afogada... contra o seu próprio medo e contra qualquer reflexão.

Que política, que economia nacional, que empresa de publicidade, que ideologia poderia hoje subsistir na luz deslumbrante, no campo de forças curativo da verdade? Habitamo-nos de tal forma a confundir opinião com conhecimento e a viver com a mentira, com as veleidades

lecto e com o incessante bramido do pensamento que se sobre-
 verdade, que a voz silenciosa dentro de nós quase não tem hipó-
 ser ouvida. E com todo o esforço estéril para transformar a
 le no seu oposto, não nos apercebemos como, a pouco e pouco,
 se corrói e consome... e se converte no melhor campo de
 para qualquer tipo de perturbação e doença.

assim, paulatinamente, perdemos a confiança nessa voz, levados
 da miríada frequência atrás da luz de outras vozes alheias, vozes
 totais e vozes de «especialistas». Na verdadeira acepção da pala-
 tras da luz. Nas sombras da vida.

ajudá-lo-emos a travar, a ser mais lento e silencioso e a fazer
 para no meio do silêncio, para escutar de novo essa voz e ter em
 a sua sabedoria. Para tal, por vezes é necessário uma ajuda, por-
 se distingue de tudo o que se move dentro de nós, porque não
 sensação no sentido de emoção, sentimentalismo ou instinto,
 um pensamento no sentido de calcular, planear ou confiar. Quem
 sabe sabe que por vezes chega com a velocidade de um raio,
 um breve acorde musical à distância, ou como uma forte descarga
 mente eléctrica. Depois torna a guiar-nos como uma lanterna
 da insondável escuridão... com pilhas inesgotáveis. Por outro
 voce não pode aprender a identificar este olfacto como se apre-
 olfacto: para distinguir essa voz interior dos castelos no ar, da
 são de desejos e do auto-engano, e poder escutá-la, por vezes é
 um longo período de experimentação, com inúmeras for-
 testes e erros.

eremos, porém, dar-lhe uma certeza: se está convencido de que
 ta esse infalível olfacto, é porque carece da força para o experi-
 e nele confiar. Trata-se apenas de uma questão de coragem... e
 or próprio. O caminho de acesso a esta força, ao amor próprio e
 to, passa pela aceitação incondicional da responsabilidade pela
 por cada passo isolado, por cada um dos seus pensamentos, pala-
 gestos, hoje e no futuro. Se assim for, não tardará a alcançar o
 o. A tempestade amainará no seu coração e a calma que se lhe
 agudizará o ouvido para a voz que sai de dentro de si.

da que o olfacto indique o caminho rumo a um fracasso ou erro
 vel, rumo a uma situação desagradável ou dolorosa, esse cami-
 continua a ser o único certo e possível, já que somente através dos
 cometidos a cem por cento, com o coração inteiro e sem procu-
 ramente um culpado, podemos aprender e crescer com eles.
 edecer a esta voz pode transformar uma vida a partir das suas
 as luzes. Abrir a porta a uma liberdade que hoje encontramos
 ente e que nos aterroriza... Uma liberdade genuína, que nada

tem a ver com a «liberdade de escolha». Esta liberdade, pelo contrário,
 liberta-nos da escolha! Permite-nos julgar tão depressa e com tanta
 segurança que deixamos de ter alternativa, porque de um momento
 para o outro torna-se evidente que é essa a atitude certa. As decisões
 que são então tomadas baseiam-se numa certeza tão inflexível que não
 existe outra hipótese. A pessoa que possua esta capacidade é livre ain-
 da que esteja «amarrada» a uma cadeira de rodas ou que viva entre os
 muros de uma prisão. Estes seres são os únicos que ajudarão a Huma-
 nidade a superar todos os problemas que no futuro se lhe depararem.

A ciência médica do futuro será um enriquecimento recíproco, uma
 confluência de antiquíssimos métodos de cura com o melhor da medi-
 cina moderna. Uma arte na qual a magia e o medicamento, o trato
 carinhoso e o bisturi, o trabalho mental, a oração e meditação curati-
 vas, depois de séculos de distanciamento contrário à Natureza, torna-
 rão a fundir-se para ver o homem como um todo. É o único caminho
 possível.

O olfacto e o olhar interiores e a experiência directa mostraram aos
 nossos antepassados o caminho em direcção aos ritmos da Natureza e
 da Lua, em direcção a um saber que merece ser abraçado com grati-
 dão. Agora queremos começar a familiarizá-lo com uma parte desse
 saber.

JOHANNA PAUNGER e THOMAS POPPE

O relógio lunar

Desde há milhões de anos, a Lua, uma esfera rochosa e desolada, solitária e impávida à volta da nossa Terra... Por vezes nega a sua própria existência quando, durante a fase da Lua Nova, vira para nós o lado negro como a noite; outras vezes, na Lua Cheia, quase ofusca o brilho das estrelas e resplandece no céu nocturno com a luz que lhe presta o Sol.

A força centrífuga do seu deslocamento afecta todos os pontos da Terra, e também todos os seres humanos, animais, plantas, todos os seres vivos do nosso planeta. Esta energia de repercussões tão variadas e profundas, e as forças das fases lunares e da posição da Lua indicada no Zodíaco, acompanhar-nos-ão ao longo de muitos capítulos deste livro. Mas, para começar, gostaríamos de falar sobre a origem e a importância do «relógio lunar».

o princípio foi a observação

Para assegurar a sobrevivência e para sondar as intenções de Deus, os seres humanos esforçaram-se durante milénios para viver em harmonia com os diversos ritmos e leis da Natureza, que observavam nos fenómenos naturais, no trajecto do Sol e da Lua, nos raios e nas tempestades, no embate das ondas e nas estações do ano. Escutavam a harmonia e a harmonia dos elementos e decifravam os seus segredos. Adquiriram os conhecimentos de forma directa através dos seus sentidos, da fé inquebrantável num poder mais elevado, de testes práticos, de um senso prático e de uma íntima e sensual familiaridade com os actos das forças da Natureza... Por todos estes caminhos descobriram a veracidade e regularidade de determinadas influências.

Os habitantes dos gelos eternos, os esquimós, vivem nas condições ambientais mais duras que se possa imaginar. O seu idioma possui muitas palavras diferentes para descrever a neve e o gelo, porque a sua observação ensinou-lhes a distinguir quarenta estados diferentes de água congelada. Apenas duas destas quarenta categorias de gelo e neve estão relacionadas para a construção dos iglus, as suas casas. Não há dúvida de que os índios norte-americanos eram capazes de diferenciar e descrever as mais tonalidades de castanho e verde nos bosques e pradarias que o conheciam hoje os habitantes de qualquer cidade. Por ou-

tro lado, é indiscutível que as pessoas que vivem na cidade têm menos dificuldades do que os esquimós e os índios para se orientar numa cidade desconhecida. Em todas as áreas da vida, a experiência e a necessidade aguçam o nosso poder de observação.

Além do estado das coisas, o Homem investigou a mudança constante de condições entre esse estado e o respectivo momento da observação, como a hora do dia, o dia do mês e a estação do ano, a posição do Sol, da Lua e das estrelas. Descobriu assim que muitos fenómenos naturais, como as marés, a gravidez, as mudanças climáticas, o comportamento dos animais e muitos mais, encontram-se em estreita relação com a rotação da Lua.

Aos nossos antepassados não passou despercebido que o êxito e o êxito de inúmeras actividades quotidianas – e de outras menos quotidianas – estão sujeitos a determinados ritmos da Natureza: intervenções cirúrgicas, hemorragias, a eficácia de medicamentos, o derrube de árvores, a cozedura e ingestão de alimentos, o corte de cabelo, a higiene e muitas mais. As operações cirúrgicas e a administração de medicamentos, por exemplo, têm êxito ou são infrutuosas, e até mesmo prejudiciais, consoante o dia em que se efectuem e independentemente de qualquer relação com a dose e qualidade dos remédios e do método de cura.

Quando o Homem se tornou sedentário, esqueceu-se de que existem diferentes energias que incidem sobre todas as plantas e sobre si de um dia para o outro, e que conhecer essas energias é determinante para o êxito do cultivo, para o cuidado e colheita dos produtos agrícolas. Assim, por exemplo, as ervas medicinais apanhadas em certas épocas do ano surtem um efeito muito diferente das recolhidas em outras alturas. Os produtos agrícolas semeados em determinados dias desenvolvem-se com mais rapidez e resistência.

Em resumo: os efeitos e os resultados de um acto não dependem unicamente da posse das capacidades necessárias e dos métodos de trabalho utilizados, mas também, e de maneira decisiva, do momento em que se realiza a acção. E é assim ao ponto de uma dada acção que se realiza no momento inoportuno poder frustrar o êxito de toda uma operação.

Muitas das construções erguidas pelos antigos Egípcios, Gregos, Romanos, Índios e Babilónios testemunham a importância que tinham para os nossos antepassados a observação dos astros e o cálculo exacto da sua trajectória. As observações relacionadas com a estação do ano, clima e posição dos astros, por um lado, e as influências favoráveis e inibitórias sobre os respectivos projectos, por outro, transformaram-se numa ferramenta apropriada que também viria a ser de grande utilidade para as gerações futuras.