

Johanna Paungger
Thomas Poppe

Z lastnimi silami

**Biti zdrav in ozdraveti
v sozvočju z naravo
in luninimi ritmi**

MAVRICA

Krepitev telesa, duha in duše

Ohranjanje zdravja in ozdravitev – z lastnimi silami, z vnovičnim odkrivanjem neposredne izkušnje stvari, ki vplivajo na zdravje; knjiga kaže pot do zdravega, izpolnjenega življenja. Ta pot se opira na prastaro in kljub temu brezčasno poznavanje naravnih zakonitosti in ritmov, ki smo jih že pozabili ali pa jih zanemarjamo.

Vplivi luninih ritmov in umetnost za delovanje ob pravem času • Zdrava prehrana, telesni ritmi in zdravo bivališče • Sile miselnega sveta in vplivi vseh omenjenih dejavnikov na telo, duha in dušo.

ISBN 978-961-6282-54-3



9 789616 282543

MPC = 18,76 €

DDV = 8,5 %

O knjigi

Biti zdrav in ozdraveti - avtorja vam hočeta približati znanje, ki vas bo spremljalo celo življenje. Pokazalo vam bo pot do neposrednih, osebnih izkušenj o tem, kaj vas krepi in slabi - telesno, duhovno ali duševno.

O avtorjih

Johanna Paungger je ena od desetih otrok tirolske hribovske kmečke družine. Znanje o luninih in naravnih ritmih ji je posredoval stari oče. To znanje že veliko let živo in nazorno posreduje s svojimi predavanji. Zaradi številnih nastopov na televiziji, intervjujev za radijske postaje in časopise jo je spoznalo široko občinstvo.

Thomas Poppe, avtor in prevajalec, se je veliko let ukvarjal z vplivi luninih ritmov v vsakdanjem življenju. Skupaj z Johanno Paungger sta zapisala svoje izkušnje.

Johanna Paungger

Thomas Poppe

Z lastnimi silami

Biti zdrav in ozdraveti
v sozvočju z naravo
in luninimi ritmi

MAVRICA

Naslov izvornika: Aus eigener Kraft – Gesundheit und Gesundwerden in Harmonie mit Natur- und Mondrhythmen

Copyright za nemški izvirnik: Wilhelm Goldmann Verlag, a division of Verlagsguppe Random House GmbH, München, Nemčija

Prevod: Alenka Furlan in Marjan Furlan

Priloga o avtorju: Ines Jona

Copyright za slovensko izdajo: Mavrica d.o.o., Gallusova ulica 2, Celje

Za založbo: Marjan Furlan

CIP – Katalogizacija v publikacijah
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

613.8.2.3.31

PAUNGGGER, Johanna

Z lastnimi silami : biti zdrav in ozdraveti v zvoju priz naravo
in luninimi ritmi / Johanna Paungger, Thomas Poppe; [prevod Marjan
Furlan, Alenka Furlan]. - Celje : Mavrica, 2011

Prevod dela: Aus eigener Kraft

ISBN 978-961-6282-54-3

1. Poppe, Thomas
257000960

Vsebina

Predgovor	11
Lunina ura	18
Na začetku je bilo zaznavanje	18
Pozabljeno v vrtincu novega veka	21
Odkrivanje zaklada	24
Čas dotika	27
Edino orodje	28
I. OD GLAVE DO PODPLATOV V RITMU LUNE	29
Uravnoteženo gibanje	29
1. Od polne lune do polne lune	34
Pojemajoča luna	34
Mlaj	35
Rastoča luna..	36
Polna luna	37
Lunine mene – za vsak dan	38
2. Potovanje po telesu in skozi telo.	40
Vozni red potovanja	42
Miselne spodbude 42 • Ukrepi za preprečevanje, krepitev in podpora 45 • Pomoč pri zdravljenju 46	
Luna v Ovnu – od temena do nosu	48
Glavoboli/migrene 49 • Krvavitve iz nosu 51 • Smrčanje 51 • Polipi 52 • Prehladi/gripa 52 • Težave z obnosnimi votlinami (sinusi) 53 • Težave z očmi 54 Vnetje očesne veznice/ječmenček 55 • Vnetje roženice 56	

Luna v Biku – čeljusti in vrat	56
Boleč vrat/vnetje mandeljnov 58 • Bolečine in vnetja v ušesih 58 • Premočno delovanje ščitnice 59 • Premalo dejavna ščitnica 60 • Težave z zobmi 60	
Luna v Dvojčkih – ramena, roke, dlani	61
Težave z rameni 62 • Revma 62 • »Hladne« dlani 63	
Luna v Raku – od pljuč do žolča	63
Bronhitis 65 • Bronhialna astma 65 • Zgaga 66 • Vnetje želodčne sluznice (gastritis)/čir na želodcu 66 • Težave z jetri in žolcem 67	
Luna v Levu – srce in krvni obtok	68
Težave s srcem 69 • Visok pritisk 69 • Nizek pritisk 70 • Anemija – slabokrvnost 71 • Protin – putika 71	
Luna v Devici – prebavila	72
Težave s črevesjem 73 • Zaprtje 74 • Driska 75 • Prekomerna telesna teža 75 • Težave s trebušno slinavko 77	
Luna v Tehtnici – boki, kolki, ledvice in mehur	77
Ledvične težave 78 • Vnetje mehurja 79 • Težave s kolki 80	
Luna v Škorpionu – razmnoževalni organi	80
Neplodnost 81 • Impotenca (nesposobnost za oploditev, spolna nemoč) 82 • Težave pri menstruaciji 84	
Luna v Strelcu – stegna	85
Luna v Kozorožu – kolena, koža in kosti	86
Težave s hrbtenico 87	
Luna v Vodnarju – goleni	88
Kične žile 89 • Kičevne cile 90 • Luna v Ribah – stopala 90 • Kurje oči / otrdeli koža na podplatih 91 • Trnaste bradavice 92	
3. Od A kot absces do Z kot zobje	94
Izguba, ki je dobiček: puščanje krvi	94
Puščanje krvi v praksi 98 • Pravi čas 99 • Slabi dnevi skozi celo leto 101	
Za kožo in lase	102
Kožne motnje in bolezni kože 103 • Nega kože in telesa 107	
Terapevtske oblike: od gibanja do homeopatije	110
Zdravljenje z gibanjem 113 • Masaže in ukvarjanje s telesom 116 • Kiropraktika 119 • Barve kot zdravilo 122 • Zdravljenje enakega z enakim: homeopatija/ Bachova cvetna terapija 126	

Načini razstrupljanja	130
Kopriva: od plevela do zdravilne zeli. 130 • Moč sončničnega olja 131 • Kisli krušni napitek 132 • Post 133 • Refleksna masaža stopal 133 • »Ne dotikaj se z železom«: o posegih v telo 134	
Lunini ritmi v zobozdravstvu	138
Odstranjevanje zobnega kamna 140 • Krone in mostički 140 • Vnetje obzobnega tkiva (parodontoz) 141 • Izdiranje zoba 141 • Nasveti za popravila in zdravljenje zobovja ter odstranitev amalgamskih zalivk 142 • Nega zob in preprečevanje obolenja 143	
Kako se pogovarjamo z zdravniki	146

II. POVSEM ENOSTAVNO – PREHRANA 151

V pragozdu pravil o prehranjevanju 152

1. Šest stebrov zdrave prehrane in prebave 156

1. Ljubezen gre skozi želodec 156 • 2. Osebn ritem prehranjevanja 159 • 3. Jejte, kar vam ponuja lastna dežela 165 • 4. Jejte z očmi, nosom in jezikom 172 • 5. Vrstni red in kombiniranje 173 • 6. Prisluhnite telesu 175

2. Nekaj malega o zeliščih 177

- Skrivnosti zdravljenja z zelišči 178 • Pravi čas v zeliščarstvu 182 • Zdravilna zelišča na zalogo 185 • Priprava in uporaba 186 • Izbira prave rastline 189

III. ŽIVLJENJSKI UTRIP 193

1. V polju moči bioritma 194

- Troje življenjskih taktov 194
Telesni bioritem (23 dni) 197 • Duševni bioritem (28 dni) 198 • Duhovni
bioritem (33 dni) 199

Bioritem v vsakdanu 200

Začetne težave starega vedenja 202

Izračunavanje bioritma 206

2. Dnevni ritem organov 212

- Med sedmo in deveto zjutraj – želodec 213 • Med deveto in enajsto dopoldne –
vranica/trebušna slinavka 215 • Od enajstih dopoldne do enih popoldne – srce
217 • Od enih popoldne do treh popoldne – tanko črevo 217 • Od treh do petih

popoldne – mehur 217 • Od petih popoldne do sedmih zvečer – ledvice 218
 • Od sedmih do devetih zvečer – ožilje 218 • Od devetih do enajstih zvečer –
 splošno nabiranje energije 219 • Od enajstih do enih ponoči – žolč 220 • Od
 enih do treh ponoči – jetra 220 • Od treh do petih zjutraj – pljuča 220 • Od petih
 do sedmih zjutraj – debelo črevo 221

IV. ZDRAVA GRADNJA IN BIVANJE 225

1. Gradnja, preurejanje, obnavljanje – pravi čas za te dejavnosti 231

Od izbire parcele do gradnje poti 233

Izbira gradbene parcele 234 • Izkopavanja za klet 235 • Temelj 235 • Klet 235

• Stropi kleti in med nadstropji 236 • Postavljanje sten 236 • Ostrešje 236 •

Prekrivanje strehe 237 • Zunanji in notranji ometi, zunanji opaži 237 • Vmesne

stene, betonske in kamnite stopnice, električna napeljava 238 • Lesene stopnice

238 • Vodovod in kanalizacija 238 • Lesena okna in lesena vrata 239 • Prvo

ogrevanje prostorov 239 • Talne obloge 240 • Lesena tla 240 • Leseni stropi,

stenske obloge 240 • Pleskarska dela, lakiranja, impregnacije, lepljenja 241 •

Ograje, stebri 242 • Polaganje plošč, verande, gradnja poti 243 • Vrtičkarstvo 243

Les ob pravem času – gradbeni material številka 1 246

Neobmoč, trd les 247 • Težko vnetljiv les 249 • Les, ki se ne krči 249 • Les za

orodja in pohištvo 249 • Les za kurjavo 250 • Les za deske, tramove in gradnjo

250 • Les za tla in orodja 250 • Les, ki ne razpoka 250 • Lesene deske za zunanje

opazni stebre, leseni zlebovi 251

Nekaj nasvetov za zdravo gradnjo in bivanje 254

Čiščenje lesenih tal in parketa 254 • Čiščenje oken in stekla 254 • Čiščenje

strešnih zlebov 255 • Plesnoba 255 • Pravilno prezračevanje 255

2. Znanost o dobrem mestu 260

Delo zmajevih jezdecev 261

Svet sevanj 263

Mojstri pravega mesta 266

Prizorišče »slabo mesto«. 269

Rak: bolezen zaradi sevanja od samega začetka 272

Noben rakast bolnik doma ne spi na dobrem mestu! 276

Poti do dobrega mesta – sposoben bajaničar 276

Poti do dobrega mesta – z lastnimi močmi 277

Zamenjava mesta 278

Mačke 279

Psi 280

Še nekaj ukrepov iz previdnosti in ob prenavljanju 280

Razžarčenje (razelektritev, odstranitev električnega naboja) 282

V. MOČ MISLI 285

Sklepna beseda za prijatelje najin角度 knjig 293

MOČ MISLI 285

LUNINI KOLEDARJI OD 2011 DO 2014 295

Priloga

Biti zdrav in ozdraveti – z lastnimi silami: o tem govori ta knjiga, in pri tem bi vam rada pomagala. Hočeva vam približati znanje, ki vas lahko spremlja vse življenje in vam omogoči pot k neposredni, osebni izkušnji o tem, kaj slabi ali krepi vaše telo, duha in dušo – ne da bi iskali nasvete pri strokovnjakih in avtoritetah.

Ostati zdrav in zdraviti, tudi pot skozi vso človeško življenje z vsemi njegovimi vrhovi in dolinami v resnici ni niti težka niti zamotana, ni potrebno, da je spletena niti zamudna. Sodobna znanost, še posebej šolska medicina in psihologija v tesni medsebojni prepletenosti s politiko, cerkvijo, gospodarstvom, industrijo in reklamo – velik del naštetih je dolgo časa uspešno medsebojno sodeloval, da bi nas prepričali ravno o nasprotnem in nas spametovali, da bomo specialist s svojim skrivnostnim znanjem in čudno govorico zdravi ali pa pozna pot k zdravemu in smiselnemu življenju. Temu cilju sledijo deloma zavestno, deloma podzavestno in iz več razlogov: njihov prestol ostane nedotaknjen, njihovi v glavnem odvečni izdelki (blago in ideologije) se dobro prodajajo, predvsem pa ostanemo porabniki in prejemniki teh »blagodejnosti«
bolj obvladljivi, odvisni in neodrasli.

Veseli naju, da danes že toliko ljudi hoče ubrati drugačno pot. Pri tem počasnem procesu spreminjanja mišljenja vam hočeva pomagati z vsem, kar je v naši moči. Pri tem bomo segli po tem, kar je vedno delovalo, po osnovah in temeljnih kamnih zdravega, razgibanega in svojega imena vrednega življenja. V življenje bomo zopet obudili naravno, preprosto in enostavno, ne da bi prave blagoslove, ki smo jih dobili v novejšem obdobju, kar tako – meni nič tebi nič – zavrgli. Prihodnost nam že brez tega ne ponuja nobene druge izbire – zakaj torej ne bi naredili prostovoljno in z veseljem prvega koraka?

Nič od tega, kar vas čaka na naslednjih straneh, ni novo: je prastaro znanje, stoletja preverjano, spoznano za veljavno, učinkovito in zdravilno – zakoni narave in naravni ritmi, na katere smo v nekaj desetletjih brez potrebe po-

zabili ali pa smo jih zanemarjali: vpliv ritmov Lune in umetnost delovanja ob pravem času, telesni in bioritmi, zdrava prehrana brez fanatizma, nauk o zdravnih zeliščih, zdravo bivanje v stanovanjih, moč misli, vpliv vseh teh dejavnikov na telo, duha in dušo in še več*. Veliko tega ne boste našli v nobenem učbeniku, marsikaj pa še sploh ni bilo objavljeno. Mogoče zveni zaradi tega ta ali ona informacija pri prvem branju neverjetno ali celo čudno – najverjetneje zato, ker kaj takega prvič slišite, morda, ker nasprotuje vašemu prepričanju ali pa imate predsodke.

Kljub temu sloni vsaka informacija, vsako pravilo, vsak nasvet na osebni izkušnji – ne samo najini lastni, temveč številnih ljudi, številnih zdravilcev iz preteklosti in sedanjosti. Vse bolj boste sami delili te izkušnje, kajti vsakodnevno preverjanje in preizkušanje pravil v tej knjigi bo ostrilo vašo pozornost za naravo in stvari, ki nas obdajajo, in vas odprlo za dojetanje doslej skritih soodvisnosti med telesom, dušo in okoljem. Ta spoznanja vas bodo končno potegnili iz togih zakonitosti in vam omogočila, da boste postali nepodkupljivi in imuni na številne negativne vplive okolja. Predvsem pa boste zaščiteni pred povsod prisotnimi poskusi, da vas držijo v kakršni koli telesni ali duševni odvisnosti.

Občutek, opazovanje in izkušnja so ključ do številnih stvari v naravi, ki jih znanost ne more odpreti, še posebej ne s svojimi omejenimi sredstvi in s svojega vzvišenega položaja, ki ga tako rada zaseda. Torej ne pričakujte nikakršnega »z znanostjo utemeljenega« priročnika, nikakršne zbirke receptov, ki bi vam odvzeli delo, ki ga morate opraviti sami. Nočeva izumiti nobene nove mode, nikakršne diete, reklamirati nobenih novih življenjskih načinov ali ponuditi tisočo zdravilo za vse. Nikomur naj ne pride na misel, da mora živeti *po nekem* predpisu. Vsak človek je enkrat in edinstven. Kar komu pomaga, lahko pri drugem povsem odpove ali pa mu celo škodi. Včasih določeno sredstvo ali postopek pomaga, drugič želeni uspeh izostane. Nobena statistika ozdravljenj, noben »nezmotljiv recept« vam ne bo pomagal, če to, kar je »skoraj vedno« pomagalo, ravno pri vas ne zadene v polno. Najti mo-

* Če ste prebrali najino knjigo »Vse ob pravem času« (Založba Mavrica, Celje, 1995), so vam nekatere informacije že znane. Tukaj jih zapisujemo, čeprav s to knjigo nočeva pisati »nadaljevanja prve«. Nekaterim ponovitvam se ne da izogniti, če naj ostanejo soodvisnosti jasne in prepričljive.

rite svojo lastno pot, iz dneva v dan novo.

Dobegla sva vse, če nama bo uspelo zbuditi vaše *spominjanje*: da vas spomnita, da imate vse, kar potrebujete – vsa sredstva, vso moč in sposobnosti živeti in življenje, ki v resnici zasluži svoje ime: življenje! Ne kakršnokoli zmedeno medsebojno preigravanje med pričakovanjem in razočaranjem, omamljanjem in bolečino, strahom in olajšanjem, ugodjem in frustracijo, stresom in brezdeljem, za katerega smo zdresirani, da nam pomeni zamenjavo za osmišljeno življenje.

Človek ni niti za sekundo tujec na Zemlji in v vesolju. Narava ne vodi bitke proti človeški vrsti, temveč mu daje vse, kar potrebuje, ko se bo vsak posameznik naučil živeti v prijateljstvu s samim seboj in z naravo. To prijateljstvo ne sme nikoli biti z zakonom predpisano. Je vaš lasten, osebni dosežek, vaša lastna, osebna odločitev. Vedno lahko izbirate, čeprav bi vas še tako radi prepričali o nasprotnem. Mi vsi – ljudje, živali, rastline, zvezde, planeti, Sonce in Luna, vi in midva – sedimo v istem čolnu. In naš edinstven smisel življenja je to, da prebudimo drug drugega in smo tu drug za drugega – ne glede na to, kako dolgo bo človeštvo še potrebovalo, da bo spregledalo. Človek je človeku najboljšo zdravilo.

Na srečo so številni ljudje z vsega sveta danes na najboljši poti, da pustijo za seboj vsiljene in klepetave, zmedene misli: naravnost samo v materialno, v potrjevanje in kariero, v strah in varnost, v povečevanje moči, v to, kar imajo drugi ljudje in ustanove za normalno in pravilno, v dolgočasne in pogosto ubijalske ideologije: »Verjamem samo v tisto, kar vidim«, v omamljajoča in hromeča prepričanja, da »posameznik ne more nič narediti«. Veliko ljudi začneja dandanes živeti z večjo širino, pametno, z mero ter ciljem; slutijo, kakšno zadovoljstvo, kakšno spokojnost, kakšen notranji mir prinese s seboj življenje, ki sloni na popolni samoodgovornosti in notranji nevezanosti. Kako globoko, pravo zadovoljstvo dosežemo, če varujemo soljudi in naravo – ne kot način življenja po neki vsiljeni ideologiji ali umetni moralni, ampak s kristalno jasnim vpogledom v lastno človeško naravo. Spoznali boste, kako radostno je življenje, če ga živimo na osnovi lastnih občutkov – kako netežavno, enostavno in jasno bo celo sredi viharjev usode. Veliko jih že ve, da takšna resnična narava človeka obstaja in da se ji lahko posvetimo v vsakem trenutku

življenja – ne da bi se pred tem mučili z raznimi tehnološkimi, psihološkimi ali prirodoslovnimi razglabljanji. Vse, kar je resnično in bistveno, narava omogoča dojeti kot enostavno vsakemu. Bog in njegovi številni prijatelji v vidnem in nevidnem svetu se ne sprenevedajo.

Naš čas ne potrebuje nobenih sprememb, ki jih nekdo predpisuje z vrha, nobenih novih zakonov, nikakršnih moralnih pridig in predvsem *nikakršnega boja proti »slabemu«*. Kar potrebuje naš čas, se da enostavno povedati z besedami: *odraslega in zbujenega posameznika*. V roke vam ne polagava meča, ampak ključ. Ne plastična oblačila, ne azbest in ne škodljivo obsevana živila nimajo priložnosti za prodajni uspeh, če nihče ne kupi takih stvari. Zdravniki, učitelji, sodniki, politiki, trgovci, ki niso prijatelji človeštva, nimajo nikakršne možnosti več, če jim nihče ne prisluhne. Uslužbenci Evropske skupnosti, ki zakonsko določajo ukvirjenost banan in vodijo gospodarsko politiko držav, ne da bi zasadili eno samo drevo, »državni služabniki«, ki spreminjajo naš denar v meglo, s tem ko štirimestne poštne številke spreminjajo v petmestne, politiki – pa naj si bodo črni, zeleni, rumeni, rdeči ali rjavi –, ki hočejo s čutenjem, z mišljenjem in ravnanjem ljudi preračunljivo upravljati v skladu s samovoljo in stopnjo svojega fanatizma in svojega strahu pred življenjem, tudi ti nimajo nobene možnosti, če se nihče več ne bo pustil imeti za norca. V tej knjigi ne bo manjkalo informacij, ki se manj ukvarjajo s trdnimi dejstvi, ampak z nekaterimi našimi privzgojenimi miselnimi in čustvenimi navadami, ki odpirajo majhna in velika vrata za vstop negativnih vplivov in so veliko močnejši povzročitelji bolezni kot katerikoli virus, bakterija ali okoljski strup.

Zaradi tega je najina želja in pobuda, da v prvi vrsti prebudi vaš pogum in neupogljivo hotenje, da zaupate vašemu lastnemu notranjemu občutku, živite v skladu z vašim osebnim občutenjem in vašo intuicijo. To je najin namen in z rojstvom dana pravica in obveza vsakega človeka. Pri tem midva lahko samo odpirava vrata. Slo po pustolovščini in pogum, da stopite skozi, morate prispevati sami. Nikoli ne pozabite, da gre za vaše telo, vašo dušo in vaše življenje. Nihče ne more in ne sme živeti namesto vas. Kar čutite in kar vidite, v skladu s tem smete in morate živeti – četudi niti en človek na vsem svetu ne deli vašega občutka z vami!

Občutek, o katerem govorimo, pogosto zaznamo kot nekakšen komaj slišen

notranji glas«. V vsakdanji pogovorni rabi ga poznamo pod različnimi imeni: intuicija, srce, zaznavanje, čutenje, slutnja, vest, voh, instinkt, nos, pogosto tudi šesti čut. Moč zaznave, ki uporablja ta notranji glas, ve, kaj je vaši rasti in zmanjšanju in notranji – v vsakem trenutku resnično in dejansko v podporo in natančno pozna vzroke za probleme in bolezni. Glas govori, kaj je treba narediti za ozdravitev – bodisi da za samozdravljenje človek potrebuje pomoč prijatelja, bodisi da si bo pomagal sam. Pove ti, kdaj plavaj s tokom in kdaj proti njemu, pove, kaj enemu škodi in drugemu pomaga – pogosto oporeka vašim mislim, vašim strahovom in upanjem.

Vsi smo se pustili zapeljati ali smo se celo nezavedno odločili – v resnici ne seže zdaj v modernem času –, da ta komaj slišni, ranljivi glas, ki nam pripoveduje o vseh teh stvareh, preslišimo. Kot majhni otroci smo mu zaupali kot najboljšemu prijatelju ali angelu varuhu, in v nekem kratkem življenjskem obdobju nas je le redko pustil na cedilu. Spoznanje, da je cesar brez oblačil, je bilo takrat neproblematično.

Zakaj smo dovolili, da je glas postal tako tih? Ker je nepristranski. Ker govori resnico, ne da bi se oziral na položaj, ime in posledice, ki izvirajo iz gole resnice, katero oznanja. Ker si ne dovoli vplivati in z njim ne morete manipulirati. Ker ne misli niti pozitivno niti negativno. Ker nam nastavlja nepodkupljivo in nezmotljivo gladko ogledalo. Ker vidi stvari takšne, kakršne so.

Kjer naša čutila odpovedo, ve glas pravo pot. Je tisti glas, ki je nekoč ljudi navdihnil, da bi bilo končno vendarle potrebno preveriti škodljive vplive azbesta na zdravje. Glas, ki pripravi človeka, da kljub vsemu lastnemu strahu in pomislekom v trenutku in brez odlašanja skoči v vodo, da bi rešil utaplajočega se otroka.

Katera politika, katero gospodarstvo neke države, katera oglaševalska firma, katera ideologija bi lahko dandanes obstala v slepeči luči, v zdravilnem polju moči resnice? Tako zelo smo se navadili na to, da svoje mnenje zamenjamo z znanjem in živimo z lažjo, z nenehno begajočim razumom, z neprekinjenim tokom misli, katerih hrup preglasi resnico, da komaj slišnega notranjega glasu sploh ne moremo slišati. In pri vsem brezplodnem napenjanju sil, da bi resnico spremenili v njeno nasprotje, ne zaznavamo, kako naše telo polagoma postaja votlo in shirano – najboljša hranilna podlaga za vse vrste motenj in bolezni.

In tako smo postopoma izgubili zaupanje v ta glas, vse prevečkrat zapeljani z drugimi, tujimi glasovi, lastnim hrupom poplave besed in z glasovi »strokovnjakov«. V pravem pomenu besede – zapeljani. V senco življenja.

Pomagala vam bova zavirati, da boste postali počasnejši in tišji, da boste prisluhnili tišini in zopet slišali ta glas ter upoštevali njegovo modrost. Pomoč pri tem je včasih potrebna, kajti glas je zelo različen od vseh ostalih dražljajev v nas; ni občutek v smislu emocije, sentimentalnosti ali nagona, ni razmišljanje v smislu izračunavanja, načrtovanja ali nadejanja. Kdor ga pozna, ve, da se včasih bliskovito pojavi in potem takoj izgine kot kratek glasbeni akord v daljavi ali oster udar elektrike. Potem pa se zgodi, da te vodi kot baterijska svetilka z neizčrpnim virom energije skozi temno noč. Razen tega pa se tega občutka ne da priučiti, kot se človek priuči ročnega dela; včasih je nujen daljši čas preverjanja s poskusi in pomotami v najrazličnejših oblikah, da notranji glas lahko ločimo od gradov v oblakih, naših želja in samoprevar, in mu končno lahko prisluhnemo.

Toda prav gotovo vam rada zagotoviva tole: če ste prepričani, da tega nezmotljivega občutka nimate, je to samo zato, ker vam primanjkuje poguma, da bi si to priznali in mu zaupali. Gre izključno za vprašanje poguma in ljubezni do samega sebe. Dostop do tega poguma, do ljubezni do samega sebe in do tega občutka vodi preko brezpogojnega prevzema odgovornosti za vaše življenje, za vsak posamezen korak – za vsako vašo misel, vašo besedo, vašo dejanje, danes in v prihodnosti. Potem uspeh ne bo izostal. To bo poleglo viharje v vašem srcu in tišina po njih bo izostrila vaš sluh za glas srca.

Celo, če potem občutek pokaže pot k dozdevnemu neuspehu ali napaki, neprijetnemu ali bolečemu položaju, je še vedno edini pravi in možni. Kajti samo iz napak – stoodstotno, z vsem srcem in brez poznejšega iskanja krivcev – se lahko res učimo in na njih rastemo.

S tem, ko prisluhnemo temu glasu, se lahko naše življenje temeljito spremenimo. Odprejo se vrata k svobodi, ki jo danes le redko najdemo in se je bojimo – k resnični svobodi, ki nima nič opraviti s »svobodno izbiro«. Nasprotno omogoča svobodo izbire! Pušča tako hitre in varne ocene, da kmalu ni več izbire, ker je pravilno ukrepanje vsak trenutek povsem očitno. Odločitve posameznika temeljijo na kot skala trdni gotovosti, da ni nobene druge, kaj šele več drugih možnosti. Tak človek je svoboden tako v gugalnem stolu kot

na zapahi. In samo taki ljudje bodo človeštvu pomagali, da bo kos vsem izzi-
tom, ki jih prinaša prihodnost.

Zdravstvo prihodnosti pa bo obojestransko obogateno z zlitjem prada-
nega znanja z najboljšim, kar ponuja sodobna medicina. Veščina, v kateri se
bodo po stoletjih protinaravne ločitve v celoto ponovno zlili magija in zdravi-
tu, ljubeznivi dotiki in skalpel, zdravilni miselni procesi, molitev in meditacija,
veščina, ki bo tudi na človeka gledala kot na celoto. To je edina možna pot.

Notranji občutek, opazovanje in neposredno izkustvo so našim predni-
kom pokazali pot k naravi in luninim ritmom, k znanju, ki si zasluži, da ga
hvaležno prevzamemo. Torej začniva tudi vas seznanjati vsaj z drobcem tega
znanja.

*Johanna Paungger
Thomas Poppe*

Lunina ura

Samotna Luna, gol, okroglast skalni odkrušek, že milijone let nemoteno obkroža naš zemeljski dom – včasih nevidna, ko ob mlaju obrača k nam svojo kot noč črno stran, pa spet drugič, ko jemlje sijaj zvezdam, ko ob polni luni skrita sončna svetloba obsije nočno nebo.

Sredobežna sila njenega mimohoda se dotakne vsake točke na Zemlji – in s tem slehernega človeka, sleherne živali, vsake rastline, vsakega atoma na našem planetu. Zaradi tega, ker ta energija deluje tako raznoliko in korenito in ker nas bodo v naslednjih poglavjih knjige sile luninih men in zodiakalnih položajev lune spremljale kot številke na uri, bi vam rada na začetku povedala o nastanku in pomenu »lunine ure«.

Na začetku je bilo zaznavanje

Ljudje so se tisočletja dolgo trudili živeti v sozvočju z mnogoterimi ritmi in zakoni narave, da bi si zagotovili preživetje in doumeli božje namene, ki so jih razbrali iz dogajanj v naravi – iz potovanja Sonca in Lune, iz bliska in groza, iz valovanja letnih časov. Prisluškovali so naravi in sozvočju elementov in razkrili njihove skrivnosti. Neposredno izkustvo z izostrenimi čuti, neomajna vera v neko višjo silo, poskus in zmota, zdrava kmečka pamet in neka iskrena, neposredna, čutna zaupnost z obvladovanjem naravnih sil – na ta način so odkrili zakonitosti in redno ponavljanje določenih vplivov.

Ljudje večnega ledu, Eskimi, živijo v najtrših, komaj predstavljivih življenjskih razmerah. Njihova govorica vsebuje okoli štirideset različnih besed za sneg in led, ker so se z zaznavanjem naučili razlikovati štirideset različnih stanj zmrznjene vode. Samo dve izmed teh štiridesetih vrst ledu in snega sta

pomerni za gradnjo njihovih lovskih koč, iglujev. Prav gotovo so severnoameriški Indijanci znali v gozdovih in prerijah razlikovati in razbrati med več svetlimi in zelenimi toni kot današnji meščani. Nasprotno pa imajo meščani prav gotovo manj težav kot Eskimi ali Indijanci, da se znajdejo v nekem tujem mestu. Izkušnja in potreba ostrita naše zaznavanje v poljubnem življenjskem okolju.

Ko je zaznaval dogajanja okoli sebe, je človek obenem raziskoval razgibano medsebojno razmerje med dogajanjem in vsakokratnim trenutkom opazovanja del dneva, mesec in letni čas, položaj Sonca, Lune in zvezd. Odkril je, da so številni dogodki v naravi – plima in oseka, nosečnost, spremembe vremena, obnašanje živali in številni drugi – v tesni zvezi s popotovanjem Lune.

Našim prednikom ni ostalo skrito, da sta delovanje in uspeh številnih vsakodnevnih in manj vsakodnevnih opravil pod vplivom določenih ritmov v naravi – kirurški posegi, puščanje krvi, uporaba in delovanje zdravilnih sredstev, sečnja, kuhanje, prehranjevanje, striženje las, pranje in še več. Vzemimo za primer operacije in jemanje zdravil; na določene dneve se je, na primer, izvajanje pokazalo kot uspešno, na druge dneve pa kot povsem neuporabno, celo škodljivo – ne glede na količine in kakovost zdravil, in neodvisno od vseh spretnosti zdravilca.

S stalno naselitvijo na nekem območju je človek opazil, da tudi na rastline in njihove dele učinkujejo iz dneva v dan različne energije, katerih poznavanje je odločilno za uspešno vzgojo, nego in žetev poljščin. Tako so na primer zdravilne rastline, ki jih naberemo ob točno določenem času, veliko bolj učinkovite od tistih, ki jih naberemo ob nekem drugem. Poljščine, ki jih sejemo na točno določene dneve, se hitreje razvijajo in so bolj odporne.

Z enim stavkom: učinki in posledice nekega ravnanja niso odvisne samo od potrebnih spretnosti in delovnih metod, ampak odločilno tudi od časa – trenutka ravnanja. Tako zelo, da pravo ravnanje ob nepravem času lahko pomeni neuspešen izid.

Številne zgradbe starih Egipčanov, Grkov, Rimljanov, Indijcev in Babiloncev pričajo o tem, kako pomembna so bila za naše prednike opazovanja ozvezdij in natančni izračuni njihovih poti. Vpogledi v soodvisnost letnega časa, vremena in položaja ozvezdij na eni strani, ter na drugi strani pospeševalni in zaviralni vplivi na vsakokratno namero, nas lahko privedejo do upo-