

**Johanna Paungger
Thomas Poppe**



ÚTMUTATÓ HOLD

**A holdnaptár
alkalmazása
a mindennapi
életben**



magyar könyvklub®

Tevékenységünk eredménye nemcsak a szükséges képességek és segédeszközök meglététől, hanem a tevékenység időpontjától is függ. Ennek az időpontnak a minőségét jelentős módon meghatározza a Hold mindenkori állása. Johanna Paungger, egy tiroli bányászcsalád lánya azon kevesek közé tartozik, akiknek környezetében a Hold ritmusáról való tudás évszázadokon át elevenen fennmaradt. Könyvében szemléletesen mutatja be, hogy minden miért fontos, és hogy mindennapjaink milyen területein alkalmazható sikerrel az ősi tudás – a főzéstől a hajápolásig, a házimunkától, a föld- és kertművelésen át a gyógyításig.

A könyv nyereséget jelenthet mindenki számára, aki saját életvitelében türelemmel követi útmutatásait: a hétköznapi apró-cseprő problémái könnyebben megoldhatóvá válnak – írja előszavában a társszerző, Thomas Poppe.

A holdritmusok mindig szolgálatunkra lesznek, ha megbátkozunk a természet egyik tulajdonságával: lassan működik, a saját ütemében. Nem hagyja, hogy sürgessék. Ha mindig szem előtt tartjuk ezt a szempontot, akkor magától fog feltárulni előttünk a hold ritmusáról való tudás.



A fordítás az alábbi kiadás alapján készült:
Johanna Paungger–Thomas Poppe: Vom richtigen Zeitpunkt.
Die Anwendung des Mondkalenders im täglichen Leben.
Copyright © Heinrich Hugendubel Verlag, München 1991.

Hungarian translation © Sarankó Márta, 1995

Magyar Könyvklub, Budapest, 2000
Felelős kiadó Révai Gábor, a Magyar Könyvklub igazgatója
Irodalmi vezető Ambrus Éva
Műszaki vezető Szilassy János
Felelős szerkesztő Trethon Judit
A borítót és tipográfiát tervezte Horváth Tibor
Szedte az Omigraf Kft., Budapest
Nyomta a Szekszárdi Nyomda Kft.
Felelős vezető Vadász József igazgató
Megjelent 13 (A/5) ív terjedelemben

ISBN 963 547 311 7

Tartalom

Oldal	
11	A szerzők előszava
17	I A hold hét impulzusa
17	Múlt és jelen
25	Az újhold
26	A növő hold
26	A telihold (holdtölte)
27	A fogyó hold
27	A hold az állatövben
29	A felszálló és leszálló hold
31	A kombinációk hatásai
34	Különös ritmusok
34	Az érintkezés időpontja
35	A csillagjegytáblázat
37	II Egészségesen élni, egészségessé válni, egészségesnek maradni – összhangban a hold ritmusával
37	Gondolatok az egészségről
41	Ok és terápia
44	Jó táplálkozás, jó emésztés – az egészség alappillérei
48	<i>A hold állásának befolyása a táplálkozásra</i>
54	<i>Általános tanácsok az egészséges táplálkozáshoz</i>
59	Mégis van orvosság? – Kis gyógynövénytan
63	<i>Fűvek a megfelelő időben</i>
64	<i>A gyógynövénygyűjtés szabályai</i>
64	<i>A megfelelő időpont</i>

68	<i>A telihold „titokzatos” ereje</i>
69	<i>A gyógyfüvek eltevése</i>
71	<i>Elkészítés és felhasználás</i>
74	<i>Három példa az alkalmazásra</i>
76	Néhány fontos egészségügyi szabály
78	<i>A műtétek</i>
80	<i>A „jó hely” mint egészségi tényező</i>
83	<i>Hogyan lehet felhagyni a rossz szokásokkal?</i>
86	<i>A szervek napi ritmusa</i>
88	<i>A fogorvosnál</i>
89	A hold állapotában való állása, valamint a test és az egészség kölcsönhatása
90	<i>Kos</i>
93	<i>Bika</i>
94	<i>Ikrek</i>
95	<i>Rák</i>
96	<i>Oroszlán</i>
97	<i>Szűz</i>
98	<i>Mérleg</i>
99	<i>Skorpió</i>
100	<i>Nyilas</i>
100	<i>Bak</i>
101	<i>Vízöntő</i>
102	<i>Halak</i>
103	Az orvosokkal szembeni helyes magatartásról
105	III A hold ritmusai a kertben és a természetben
112	Vetés, ültetés, palántázás
113	<i>A holdfázis megválasztása</i>

114	<i>A csillagjegy megválasztása</i>
116	<i>Locsolás és öntözés</i>
117	<i>A vetésforgó és a növénytársulások</i>
119	<i>Az átültetés és a dugványozás</i>
120	A gyomok és kártevők legyőzése
122	<i>A legjobb gyógymód a megelőzés</i>
123	<i>A kártevők legyőzése</i>
128	<i>A gyomirtás</i>
130	Növények, cserjék és fák metszése
130	<i>A növények visszavágásának szabályai</i>
130	<i>A gyümölcsfák metszése</i>
131	<i>Nemesítés</i>
132	<i>Egy (szinte) nélkülözhetetlen gyógyszer a beteg növények és fák számára</i>
133	A szűz napjai – munkanapok
135	A növények táplálásáról
135	<i>A trágyázás általános szabályai</i>
138	<i>A virágok trágyázása</i>
138	<i>Gabona, zöldség és gyümölcs</i>
138	<i>Trágyadombok – Recycling à la nature</i>
141	A betakarítás, a tárolás és a tartósítás
144	Az állatövi jegyek a kertben és a szántóföldön
144	<i>Kos</i>
145	<i>Bika</i>
146	<i>Ikrek</i>
147	<i>Rák</i>
148	<i>Oroszlán</i>

149	<i>Szűz</i>
150	<i>Mérleg</i>
151	<i>Skorpió</i>
152	<i>Nyilas</i>
153	<i>Bak</i>
154	<i>Vízöntő</i>
155	<i>Halak</i>
157	IV A helyes időpontról a mező- és erdőgazdaságban
160	A holdritmusok a mezőgazdaságban
160	<i>Gabonatermesztés</i>
160	<i>A sorsnapok</i>
161	<i>A kártevők és a gyomnövények</i>
162	<i>Trágyázás</i>
163	<i>A gabona learatása és elraktározása</i>
163	<i>Út- és vízépítés</i>
165	<i>Kerítések</i>
165	<i>Szénakazalrakás</i>
165	<i>Istállógondozás</i>
166	<i>A szarvasmarhák kihajtása a legelőre</i>
167	<i>Vemhesség</i>
167	<i>Egészséges csibék – egészséges tyúkok</i>
168	<i>Beköltözés az istállóba</i>
168	<i>A borjak elválasztása</i>
169	Az erdőgazdaság szabályai
175	<i>A favágás megfelelő időpontja</i>
175	<i>„Irtónapok” – irtás és ritkítás</i>
177	<i>Szerszám- és bútortfa</i>
177	<i>Nem korhadó, kemény fa</i>
178	<i>Meggyújthatatlan fa</i>

179	<i>Zsugorodásmentes fa</i>
180	<i>Tűzifa</i>
180	<i>Deszkának való fa, épületfa és fűrészáru</i>
181	<i>Híd- és csónakfa</i>
181	<i>Padló- és szerszámfa</i>
183	<i>Hasadásbiztos fa</i>
183	<i>Karácsonyfák</i>
187	V A hold mint „segítőtárs” a háztartásban és a hétköznapiakban
191	Mosás és tisztítás
191	<i>Mosónap</i>
191	<i>Vegyztisztítás</i>
192	<i>Fapadló és parketta</i>
192	<i>Ablakok és üvegek</i>
192	<i>Porcelán</i>
193	<i>Fémek</i>
194	<i>Cipők</i>
194	<i>Penészedés</i>
194	<i>Nagytakarítás</i>
195	A szellőztetéstől a családi kirándulásig
195	<i>Szellőztetni – de igazán</i>
197	<i>A nyári és téli ruhák elrakása</i>
197	<i>Tartósítás, befőzés és raktározás</i>
198	<i>Festés és lakkozás</i>
199	<i>A lakás őszi felfűtése</i>
199	<i>Az ablakok téli behelyezése</i>
199	<i>A szobanövények ápolása</i>
200	<i>A napminőség és a kirándulások</i>

203	Ötletek a testápoláshoz
	<i>Bőrápolás</i>
203	<i>Hajápolás</i>
204	<i>Körömápolás</i>
207	<i>Masszázs</i>

A szerzők előszava

Néhány év óta egyre-másra megkérnek, hogy adjam tovább azt a tudást, amellyel kora gyermekkorom óta felnőttem – a hold ritmusairól és annak minden földi életre való befolyásáról. A nagyapámnak köszönhetem ezt a tudást, aki megtanított arra, hogy a megérzés, a szemlélődés és a tapasztalat sok természeti jelenség kulcsa, amelyekről pusztán a tudománnyal nem lehet fellebbenteni a fátylat.

Még mindig nagyon jól emlékszem néhány évvel ezelőtti első előadásomra. Sokan figyelmeztettek, hogy kigúnyolhatnak, és számítsak csúfolódásra is. Belső meggyőződésem azonban szilárd volt, és férjem támogatásában is biztos lehettem, ezért közömbös volt számomra, hogy a hallgatók közül hányan nevetnek ki. Nekem csak egy dolog számított: ha csak egy ember is befogadja ezt a természettől adott dolgot, akkor olyan ősi tudás marad elevenen, amely évszázadokon át szájhagyomány, kipróbálás és alkalmazás útján maradt fenn, és éppen napjainkban lehetne óriási értéke.

Ennek az első előadásnak a sikere továbbiakra bátorított fel, és ma, számos előadás után, leírom tapasztalataimat. Közben örülök annak, hogy sokan milyen fogékonyan viszonyulnak a hold ritmusairól való tudáshoz. Ha kezdetben sok hitetlenkedő arcot láttam is, néhány próbálkozást követően robbanásszerű érdeklődés alakult ki. Számomra a holdfázisokkal való foglalkozás egyáltalán nem újdonság, de boldoggá tesz, hogy ennek a régi tudásnak ma újra sokan szavaznak bizalmat.

Azt kívánom: ha örömet leli benne, sajátítson el az olvasó egy olyan tudást, amely egész életén át kísérheti anélkül, hogy egyre-másra vissza kellene nyúlnia valamilyen vezérfonalhoz, tanácsadóhoz vagy táblázathoz – olyan tudást, amely vérré válik, amelyet továbbadhat gyermekének, segítségül a saját tapasztalatok megszerzéséhez vezető úton. Ha nem is ezzel a tudással együtt nőtt fel, mint én, ez a könyv alkalmat ad arra, hogy saját tapasztal-

talatokat gyűjtsön – és ez többet használ, mint példák ezrei egy könyvben. Az első próbálkozásokat követően már nem tűnik minden kínainak, és hamar észreveszi, hogy milyen egyszerű az egész.

E könyv létrehozásában férjem mellett barátom, Thomas Poppe segített. Válgék minden jó szándékú olvasó számára az élet sok helyzetét megkönnyítő és segítő kísérővé.

Johanna Paungger

A nagy kalandok olykor apró, jelentéktelen dolgokkal kezdődnek – például azzal, hogy csörög a telefon.

„Képzeld, megismerkedtem egy asszonnyal, aki biztosan érdekelne téged. Lehet, hogy írhattok együtt egy könyvet. Johanna Paunggernek hívják. Meséltem neki rólad, és szeretne veled megismerkedni...”

„Könyvet? Miről?” – feleltem kissé ingerülten, mert éppen egy olyan könyvvel vesződtem, amit nem szerettem, és elhagyott az ihlet.

„Várd csak ki a végét, nem olyan egyszerű elmondani!”

Na, még ez is!

Nos, mivel alapjában kíváncsi vagyok, igent mondtam. Akkor még nem sejtettem, hogy mi vár rám.

Életem sok eseménye és tapasztalata megérdemli a „szokatlan, különös, épületes, gazdagító” jelzőt, de a Paungger asszonnyal való találkozást egyikkel sem lehet leírni. E találkozás minősége annyira új volt számomra, hogy magam sem találtam a mércét, amelynek alapján gondolat- és érzélemvilágom valamelyik „szögletében” elraktározhatnám.

Pedig nem történt semmi szokatlan vagy látványos dolog: egy erdei kávéházban találkoztunk, csak keveset beszélünk a tervbe vett könyvről, barátságosan elbeszélgettünk és anekdotáztunk, hogy áthidaljuk a kezdeti távolságot, és erről-arról filozofáltunk. Azt mondta, hogy olvasta az egyik könyvemet, és az az érzése támadt, hogy én vagyok a megfelelő ember, akivel együtt írásba tudna foglalni egy ősi tudást. Mesélt a hazájáról, Tirolról, a gyermekkoráról, amit egy bányászcsalád tizedik gyermekeként töltött ott, Münchenbe való átköltözéséről – és közben egyre-másra, szinte mellékesen, felbukkantak az utalások egy különleges tudásra, amely hazájában még széles körben ismert, és amit a nagyapjától szerzett – ez pedig a hold ritmusairól és a természetre, emberre, állatra és növényre ható befolyásáról való tudás.

Megőriztem emlékezetemben egy anekdotát, amely megvilágítja a nagyapjánál töltött tanulóéveket: elmesélte, hogy a tanulás hosszú évei szinte szavak nélkül teltek – csak szemlélődéssel, megfigyeléssel, tapintással, átéléssel, tapasztalással. Egy szép napon mégis feltett egy kérdést, azt hiszem, egy bizonyos gyógynövény gyűjtésével kapcsolatban. A nagyapja így válaszolt: „Csak nézd meg jól!”

Az első találkozást Johanna Paunggerrel számos másik követte, és még hosszú ideig tartott, mire éreztük a bizonyosságot: most már megérett az idő arra, hogy hozzákezdjünk a könyvhöz. Megismerkedtünk, és megbíztunk egymásban. Előadásait pedig egyre többen látogatták, érdeklődni kezdtek a holdritmusokról való ősi tudás iránt, és sürgették őt, hogy végre írja is le. Ez a könyv harmonikus csapatmunka eredménye, egy olyan együttlété, amit csak szerencsésnek nevezhetek. Paungger asszony saját tudásával és tapasztalatával járult hozzá, én a tollammal és az én tapasztalataimmal. Csak néhány helyen található rövid, egyes szám első személyű részletek, amelyek Paungger asszony egészen személyes élményeit és megállapításait – vagy az enyémeiket – adják vissza.

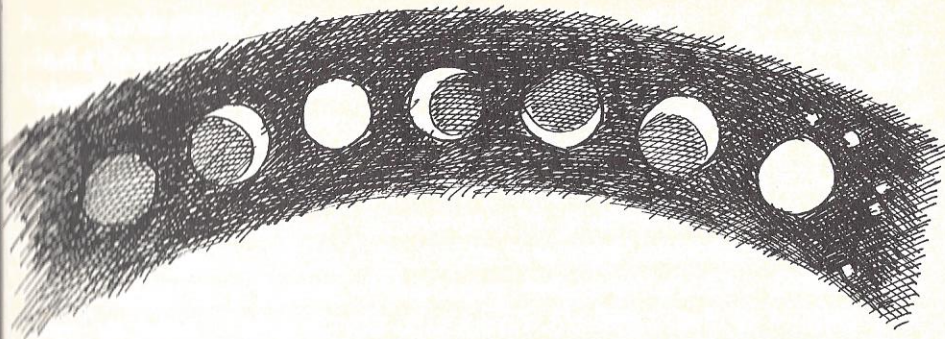
Még maga az írás is különös tanulási folyamattá vált számomra. Kezdetben megfeledkeztem a régi közmondásról: „A tanuló lelkesedése olyan, mint a vadász álma.” Lassanként azonban tisztázódott számomra, hogy Johanna Paungger nem akar semmit bebizonyítani, és nem akar senkit megtanítani, hogy a tudásnak nincs szüksége igazolásra, mert kizárólag önmagával bizonyítható. Johanna Paungger legfontosabb törekvése viszont az, hogy megfossa az olvasót abbéli meggyőződésétől, hogy ismét mindenható receptet tart a kezében, sőt talán általános gyógyszert talált a problémáival való megbirkózáshoz. A „megfelelő időpont” betartása sem segít hosszú távon, ha a gondolkodás és a beállítottság nem megfelelő. A mankó, amilyen például a szabályok és törvények bevétele és betartása, tulajdonképpen csak egyetlen célt szolgál: hogy rájuk támaszkodjunk, amíg erre szükség van, és eldobjuk őket, ha már nincs szükségünk rájuk. A tudásnak vérré kellene válnia, és magunkkal, illetve környezetünkkel szem-

beni éberséghez kellene vezetnie. A mindennapos használat, a szabályokkal való kísérletezés élesíti figyelmünket azok iránt a dolgok iránt, amelyek körülvesznek bennünket, és felismerteti életünk törvényszerűségeit, amelyek végül túlmutatnak a szabályokon.

A régi időkben a tudó legfontosabb kötelessége az volt, hogy tudását (és nem sejtelméit, elképzeléseit, véleményeit és meggyőződéseit) felelősségteljesen adja tovább, függetlenül attól, hogy kézműves-e vagy filozófus. Most először áll rendelkezésünkre a holdritmusokról való tudás, már amennyire ez írásban rögzíthető. Tanácsok és ötletek tárháza, amelyek foglalkoznak mindennapjaink szinte minden területével: az orvoslástól a háztartáson és a táplálkozáson keresztül a kertiről és a mezei munkáig.

A türelem az egyetlen ár, amit meg kell fizetni, hogy hasznossá váljék ez a könyv. Akkor valóban egy új világ építőkövévé válhat.

Thomas Poppe



I

A hold hét impulzusa

Oly kellemes egyszerre kutatni a természetet és magunkat, sem rajta, sem saját szellemünkön nem tenni erőszakot, hanem a kettőt lágy kölcsönhatásban egyensúlyba hozni egymással.

(Goethe)

Múlt és jelen

Az ember évezredek át messzemenő harmóniában élt a természet sokféle ritmusával, hogy biztosítsa magának a túlélést. Éber szemmel figyelt, és engedelmeskedett a szükségyszerűségeknek, kezdetben még anélkül, hogy az okokra rákérdezett volna. Az eszkimók például az elképzelhető legzordabb természeti adottságok között élnek, örök hó közepette. Nyelvükben negyven különböző szó van a „hó”-ra, mert a fagyott víz negyven különböző állapotát tanulták meg megkülönböztetni. A barátságtalan éghajlati viszonyok kényszerítették őket erre. E negyvenféle jég- és hófajta közül csak kettő alkalmas lakóhelyük, az iglu építésére.

Az ember nemcsak a dolgok állapotát figyelte meg pontosan, hanem azt is, hogy milyen kölcsönhatás van az állapot és a megfigyelés mindenkori időpontja – a nap- és évszakok, a havi időpontok, a nap, a hold és a csillagok állása – között. A régi korok sok, régészeti szempontból jelentős épülete bizonyítja, hogy milyen magas helyi értéket tulajdonítottak elődeink a csillagok megfigyelésének és keringési pályájuk kiszámításának. Nem csupán „értékmentes” kutatási vágyból, hanem mert így tudták a lehető legnagyobb hasznot húzni a csillagok mindenkori állása idején gyakorolt befolyás ismeretéből. A hold és a nap pályája alapján általuk kiszámított naptárak bizo-

nyos erők előre látását szolgálták – olyan impulzusokét, amelyek csak bizonyos időközökben hatnak a természetre, az emberre és az állatra, és rendszeres időközökben visszatérnek. Különösen azokét az erőkét, amelyek a hold járásával azonos ütemben befolyásolnak minden életet, amelyek szerepet játszanak a vadászat és az aratás, a táborozás és a gyógyítás sikeres vagy sikertelen alakulásában.

Charles Darwin, a természettudós, klasszikus művében, *Az ember származásában* ezért csak egy olyan ismeretet adott vissza, amelyben előtte már számtalan nemzedéknek része volt, és amely nagyon hasznos volt számukra: „Az ember az emlősökhöz, a madarakhoz, sőt még a rovarokhoz is hasonlóan alá van vetve azoknak a titokzatos törvényeknek, amelyek szerint bizonyos normális folyamatok, mint a terhesség, a növények növekedése és beérése, bizonyos betegségek időtartama, a hold periódusaitól függ.”

Élesebb érzékek, éberség, észlelőkészség és a természet, az állat- és növényvilág pontos megfigyelése tette elődeinket „a megfelelő időpont mestereivé”.

Ön is felfedezheti,

- hogy a természet számos jelensége – az apály és a dagály, a szülések, az időjárási jelenségek, a nők ciklusa – kapcsolatban van a hold járásával,
- hogy sok állat magatartása igazodik a hold állásához, például a madarak mindig meghatározott időben gyűjtik a fészekhez való anyagot, és ezért a fészkek eső után gyorsan megszárad,
- hogy számtalan hétköznapi és kevésbé hétköznapi tevékenység hatékonysága és sikere – a favágásé, a főzésé, az evésé, a hajnyírásé, a kerti munkáé, a trágyázásé, a mosásé, a gyógyszerek alkalmazásáé, a műtéteké és sok másé – természeti ritmusoknak van alávetve,

- hogy a műtétek és a gyógyszerek alkalmazása, ha bizonyos napokon végzik, sikeres, más napokon viszont haszontalan, sőt káros lehet – gyakran függetlenül az orvosságok mennyiségétől vagy minőségétől, az orvos mesterségbeli tudásától,

- hogy a növények és az állatok napról napra ki vannak téve különböző energiáknak, amelyeknek ismerete mérvadó a gyümölcsök termesztése, ápolása és betakarítása szempontjából, hogy a gyógynövények bizonyos időszakban gyűjtve összehasonlíthatatlanul több hatóanyagot tartalmaznak, mint máskor.

Egyszóval: valamely szándék sikere nemcsak a szükséges képességek és segédeszközök meglététől függ, hanem döntően befolyásolja a cselekvés időpontja is.

*

Őseink természetesen arra törekedtek, hogy tudásukat és tapasztalataikat továbbadják gyermekeiknek. Ehhez szükség volt arra, hogy a megfigyelt befolyásoknak találó, könnyen megérthető neveket adjanak, és mindenekelőtt világos rendszerbe foglalják őket, amely mindig és mindenhol lehetővé teszi az erők leírását, és főleg az eljövendő események előre látását. Egészen különleges órát kellett feltalálni.

A nap, a hold és a csillagok voltak azok, amelyek természetüknél fogva kínálkoztak külső keretként, úgyszólván mint ennek az órának a „mutatója és számlapja”. Nagyon is egyszerű okból: a ritmus lényege az ismétlődés. Ha megfigyeljük például, hogy egy bizonyos növény vetésére a legmegfelelőbb időszak havonta pontosan két-három napig tart, és ilyenkor a hold pályájának mindig ugyanazt a szakaszát járja be, akkor kézenfekvő, hogy ezeket a csillagokat egy „képpé” foglaljuk össze, és a csillagok együttállásának olyan nevet adjunk, amely jellemzően és világosan jelzi a befolyás mindenkori természetét. A csillagkép számmá válik a csillagos ég órájának számlapján.

Elődeink durván tíz erőimpulzust különböztettek meg, amelyek mindegyike eltérő sajátosságokkal és színezettel bír. A nap és a hold által ezen impulzusok alatt (egy év, illetve egy hónap alatt) egyenként bejárt csillagoknak tizenkét különböző nevet adtak.

Így jött létre az állatöv tizenkét csillagképe: kos, bika, ikrek, rák, oroszlán, szűz, mérleg, skorpió, nyilas, bak, vízöntő, halak.

Az ember alkotott magának egy „csillagórát”, amelyről leolvashatta, hogy éppen milyen befolyások uralkodnak, és amellyel kiszámíthatta, hogy szándékai szempontjából milyen előnyös vagy fékező befolyásokat hoz a jövő. A múlt sok naptára a hold járásához igazodott, mert azok az erők, amelyekről a hold állása előrejelzéssel és híradással szolgál, sokkal nagyobb jelentőséggel bírnak az ember hétköznapjaiban, mint a nap állásából látható erők. Talán ön is tudja, hogy még ma is sok ünnepnapunk függ a hold állásától: például a húsvétot az i. sz. II. század óta mindig a tavasz kezdetét követő első holdtöltekor ünnepeljük.

A XIX. század vége felé a természet ezen speciális ritmusairól való tudás majdnem máról holnapra feledésbe merült – talán azért is, mert minden rendszerezés csökkenteni valamennyire az éberséget. Ha az órák déli tizenkettőt mutat, akkor már nem kell a napra figyelni. Ha a napokat irányító impulzusok és erők közvetlen észlelése már nem játszik szerepet, akkor a benne gyökerező szabályok és törvények is könnyedén érvényüket veszítik.

A tudásról való lemondás legfőbb oka azonban az, hogy a modern technika és az orvostudomány „gyorsabb” megoldásokat ígért a mindennapi problémákra. A technikának nagyon rövid időn belül sikerült megadnia nekünk azt az illúziót, hogy ezt az ígéretet be is tudja váltani. Úgy tűnt, hogy a természet ritmusainak megfigyelése és figyelembevétele szinte egy csapásra fölöslegessé vált. A tudás végül csak szórványosan, egyes régiókban élt tovább.

A „modern idők” fiatal földművesei, erdészei és kertészei kinevették szüleiket és nagyszüleiket, babonáról beszéltek, és szinte teljes mértékben a gépek és műszerek, a trágyák és peszticidek túlzott alkalmazására kezdtek hagyatkozni. Azt hitték, hogy semmibe vehetik szüleik tudását a megfelelő időpontról, és a növekvő terméshozam sokáig igazolta is őket. Így vesztették el a kontaktust a természettel, és kezdtek részt venni, kezdetben nem tudatosan, a környezet pusztításában, amelyet mindig támogatott az ipar, mert értett hozzá, hogy fenntartsa általános problémamegoldó képességeikbe vetett bizalmukat. Ma már aligha hunyhat szemet bárki is a fölött a hatalmas ár fölött, amit a ritmusok és természeti törvények semmibeérteléseért kell fizetnünk – a termés csökken, és a kártevőknek könnyű dolguk van, mert a földet úgy zsákmányoljuk ki, hogy közben nem képes védekezni és regenerálódni. Néhány évtized alatt – említésre méltó siker nélkül – megsokszorozódott a peszticidek alkalmazása. A betakarított termés minősége és egészségi értéke világosan beszél.

A kémia és a gyógyszerészet eredményei az orvostársadalmat arra a téves meggyőződésre juttatták, hogy büntetlenül figyelmen kívül hagyható az élet hullámzó mozgása és egésze. A gyors fájdalom- és tünetmegszüntetés már „terápiás sikernek” számított, az okok kutatása és a megelőzés, a türelem és a beteggel való hosszú távú „együtműködés” készsége háttérbe szorult. Ráadásul a hold ritmusairól való tudás ugyan bizonyítható a mai tudományos módszerekkel, de aligha indokolhatóan, a „miért” kérdésének átmenetileg válasz nélkül kell maradnia: a legtöbb tudós lineáris gondolkodásában ez elég ok arra, hogy teljes mértékben semmibe vegye.

És mi mindannyian, akik olyan könnyű szívvel lemondunk a ritmusokról való tudásról, ezt egyrészt azért tesszük, mert a rövid távú kényelmet a legnagyobb jóvá emeltük, a józan ész, a mérték és a cél rovására. Azt hisszük, hogy mindent meg tudunk előzni, még a természetet is, és közben saját magunkat hagyjuk le. Korunk pokoli tempójában a múltból állandóan a jövőbe rohanunk. Veszendőbe megy a jelen, a pillanat, amely pedig az élet valós helye és ideje.

„A polgár egyre jobban függ a szolgáltatásoktól, amelyeket nem tud befolyásolni, és a szakértőktől, akik tanácsokat adnak, és előírják neki, hogyan éljen. Az előírások és tanácsok zűrzavarában megfulladnak a normális, veszületett képességek, az ember önállótlan és függő marad, mint a gyermek, ilyenek szabad és kell maradnia. Nem bízik meg magában, nem bízik a jövőben és az élet saját magát szabályozó erejében.”

Ricarda Winterswyl, *Süddeutsche Zeitung*, 1991. IV. 20.

Másrészt viszont a ritmusokat az elképzelhető legegyszerűbb okból vesszük semmibe: *ismeretlenek előttünk*. Ön talán azok közé az úttörők közé tartozik, akik ezt a tudást vissza akarják hódítani, lassan, fokozatosan, sietség és elhamarkodottság nélkül. Mert semmiképp sincs túl késő ahhoz, hogy ezt a régi művészetet új életre keltsük. Csak olyan emberekre vár, akik nem azzal mentegetőznek, hogy „de hát egyedül semmit sem lehet elérni”. Még ha a mai korban oly sok jel mutat is arra, hogy az egyénnek nincs befolyása környezetünk gyógyulására, minden egyes, mégoly „apró” cselekedet is számít. Olykor sokkal többet, mint a nagy tettek, és főleg a nagy szavak.

Minden ebben a könyvben bemutatott szabály és törvény kizárólag személyes tapasztalatban és saját átélésben gyökerezik. Semmi sem származik csupán elbeszélésből, semmi sem nyugszik sejtéseken vagy elképzeléseken. Bizony van még sok további ritmus és befolyási tényező a természetben, például az emberi bioritmussal, a napfoltok tevékenységével, a kozmikus és földszugárzásokkal és hasonlókkal kapcsolatban. Ez a könyv azonban kizárólag a hold hét különböző „állapotára” korlátozódik:



Újhold



Növő hold



Telihold



Fogyó hold



A hold mindenkori állása az állatöv valamelyik jegyében



Felszálló hold



Leszálló hold

Arra a kérdésre, hogy a hold és a csillagos égen való konstellációja közvetlen befolyást gyakorol-e, vagy – amint arra már utaltunk – a hold és a csillagok mindenkori állásának csak óramutató-szerepe van, amely a mindenkor megfigyelt befolyást jelzi vagy előre jelzi, még ma sem lehet végleges választ adni.

Aki valamennyire ért az asztronómiához, és tudja azonosítani az állatöv egyes jegyeit az éjszakai égen, az talán csodálkozva állapítja meg, hogy a hold és a nap „tényleges” állása némileg eltér a naptárakban megadottaktól. Annyira mindenképpen, hogy a hold a valóságban még éppen a kosban áll, míg a naptár már a bika jegy befolyását adja meg. Mégis bízzon meg a naptárakban. A hold, a nap és a csillagok bizonyos pályájuktól való, 28 000 éves ritmusban ismétlődő eltérései felelősek ezért a differenciáért. Az állatövi jegyek befolyását ezért nem a hold valódi állása szerint, hanem a „tavaszpont”

szerint számítják ki, a március 21-i tavaszi napéjegyenlőség időpontja alapján. A tapasztalat is azt mutatja, hogy ez a számítás a helyes a befolyások azonosítására, mert még ha a hold igazán a halakban áll is, időközben már az az erőimpulzus uralkodik, amelynek őseink a „kos” nevet adták.

A számítások alapjai nagyon összetettek, és célunk nem a pontos összefüggések feltárása. Ezért itt csak az átfogó asztronómiai irodalomra szeretnénk utalni. A hold tényleges és naptári állása közötti eltérés talán utal a holdritmusok lehetséges okaira, mert így valószínűleg az a helyzet, hogy maga a csillagok együttlállása – több milliárd fényévnyi távolságban – a tizenkét erőimpulzus felismerésében és kihasználásában nem játszik szerepet. Egy kutatónak, aki a hold állása és a földre ható impulzus minősége közötti kölcsönhatást akarja felderíteni, olyan rezgési jelenségeknek kellene a nyomába erednie, amelyek a hold, a föld és a bolygók föld körüli keringése és mozgása által keletkeznek – úgy, mintha többdimenziós hangszert tanulmányozna, amely tizenkét, egymástól világosan megkülönböztethető hangot ad ki.

„Hogy milyen jelentősége van a rezonanciának, egy test más testből kibocsátott rezgéssel való együttrezgésének, azt óvodás korú kisfiúként állapíthattam meg. Amikor a kertben játszottam egy üres cinkkád mellett, hirtelen néhány percig halk zenét hallottam, és aztán a híreket. A hangok a kádból jöttek, és eltűntek, ha hozzáértem. A kádnak bizonyos körülmények között ugyanaz volt a frekvenciája, mint a közelben lévő rádióadónak, felépítése pedig a hallhatóságig erősítette fel a rezgéseket.”

Az erők és hatásaik az emberre, az állatokra és a növényekre – eredetüktől teljesen függetlenül – mindig *tapasztalat* által bizonyíthatók. Az eredetkutatásnak jelenleg még meg kell elégednie a spekulációval, a véleményvel vagy az elképzeléssel, ám már biztosan nem sokáig. Mindenesetre régóta érvényesül egy nyelvi szabályszerűség: például „a bak jegye a térdre hat” vagy „a telihold befolyásolja a lelket”. Ezeket a kifejezésmódokat az egyszerűség kedvéért megőriztük könyvünkben.

Az újhold



Körülbelül 28 napig tartó föld körüli keringése során a kis hold mindig csak az egyik oldalát fordítja a nap felé, azt az oldalát, amely teliholdkor teljes pompájában tárul a szemünk elé. A másik oldal örök sötétségbe burkolódik. Az asztronómusok a mellékbolygóknak egy más égitest körüli ilyen „konok” keringését „kötött körforgásnak” nevezik. Ha a hold – a föld felől nézve – a föld és a nap „között” áll, akkor éjsötét hátoldalát fordítja felénk. Ilyenkor nem látható, és a földön **újhold** uralkodik (régábban „holt hold”-nak is neveztek).

Fontos megfigyelés, hogy a hold újholdkor két-három éjszakán át ugyanazon csillagképi háttér előtt, és így ugyanabban az állatövi jegyben áll, mint a nap. Ez érthető, ha meggondoljuk, hogy a hold újholdkor van a legközelebb a naphoz, és így a nap, a hold és a földi szemlélő szinte egy vonalat alkot. Így a hold márciusban körülbelül mindig a halak jegyében, augusztusban mindig az oroszlán jegyében áll, és így tovább.

Érdeemes megjegyezni ezeket a szabályokat, ha az ember hozzávetőlegesen ki akarja számítani, hogy a hold pillanatnyilag melyik állatövi jegyben található. Tartsa szem előtt: a hold mindig két-három napig tartózkodik egy állatövi jegyben. A márciusi újholdat követő telihold tehát pontosan az állatöv felét járta be, és így hat állatövi jeggyel haladt tovább, tizennégy nappal később tehát a szűz vagy a mérleg jegyében kell tartózkodnia. Ez az elv az év minden más hónapjára is alkalmazható.

A naptárak a holdat újholdkor többnyire fekete koronggal jelzik. Az emberre, állatra és növényre ható különös impulzusok rövid időszaka uralkodik: aki például ilyenkor egy napig böjtöl, sok betegséget megelőz, mert a test méregtelenítési készsége ilyenkor a legmagasabb. Ha rossz szokásainkat sutba akarjuk dobni, ez a nap alkalmasabb kezdet szinte minden

más napnál. Ha a beteg fákat ezen a napon vágjuk vissza, meggyógyulhatnak. A föld lélegezni kezd.

Az újhoid-napok impulzusai nem olyan erősen érzékelhetők közvetlenül, mint a teliholdéi, mert az erők átpolarizálódása és újrendeződése a fogyóból a növvő holdba nem olyan hevesen megy végbe, mint megfordítva, holdtöltekor.

A növvő hold



Már néhány órával újhoid után kezd láthatóvá válni a hold nap felé fordított oldala – a hold felszínén balról jobbra vándorolva –, keskeny sarló jelenik meg, a **növvő hold** indul útjára, megint csak sajátos befolyásaival. A félholdig tartó, körülbelül hatnapos utazást a hold I. negyedének is nevezik, a teliholdig tartó vándorutat, körülbelül 13 nap múlva, II. negyednek.

Minden, amit be kell juttatni a szervezetbe, ami építi és erősíti, két hétig kétszeresen hat. Minél inkább nő a hold, annál kedvezőtlenebbül alakulhat a sérülések és műtétek utáni gyógyulás menete. A szennyes például ugyanannyi mosószer felhasználásával nem lesz olyan tiszta, mint fogyó holdkor. Növvő holdnál és teliholdnál több gyermek születik.

A telihoid (holdtölte)



A hold végül föld körüli útja felének végére ért, a nap felé forduló oldala mint **telihoid**, mint fénylő, kerek korong áll az égen. A nap felől nézve a hold most a föld „mögött” található. A naptárakban a telihoidat/holdtöltét világos koronggal jelölik. Még a telihoid néhány órájában is világosan érezhető erő válik érzékelhetővé a Földön az emberek, az állatok és a növények

körében, miközben a holdimpulzusok irányváltása a növekvőből a fogyóba erőteljesebben válik érzékelhetővé, mint az újhoid idején bekövetkező erőváltás. A „holdkóros” emberek alvajárnak, a sebek jobban véreznek, mint máskor, az ezen a napon gyűjtött gyógynövények nagyobb erőt fejtenek ki, az ilyenkor metszett fák elpusztulhatnak, a rendőrfárőrök megerősítik legényiségüket, mert rendszeresen számolnak az erőszakos cselekedetek és a balesetek számának fokozódásával, a bábák különműszakot terveznek.

A fogyó hold



A hold lassan továbbvándorol, árnyoldala láthatóan „apasztja”, jobbról balra, megkezdődik a **fogyó hold** körülbelül tizenhárom napos fázisa (III. és IV. negyed).

Az ez idő tájt bekövetkező különös befolyások felfedezését megint csak elődeinknek köszönhetjük: a műtétek jobban sikerülnek, mint egyébként, szinte minden házimunkát könnyebb elvégezni, még aki most valamivel többet eszik, mint máskor, az sem hízik olyan gyorsan. Sokféle munkát lehet ilyenkor hatékonyabban elvégezni a kertben és a természetben (például a föld alatti zöldségek vetését és palántázását), mások inkább kedvezőtlenül alakulnak.

A hold az állatövben



Amikor a föld a nap körül kering, akkor a nap a föld felől nézve egy év lefolyása alatt mindig egy hónapon keresztül tartózkodik az állatöv egy csillagképében. A hold körülbelül 28 napos föld körüli keringése során ugyanazokat az állatövi jegyeket járja be, miközben azonban minden jegyben csak körülbelül két és fél napig időzik.

Az a tizenkét különböző erő, amely a hold állapotában való állásához társul, csak nagyon nehezen érezhető olyan közvetlenül, mint a holdtölte. A növényekre, állatokra és emberekre gyakorolt befolyás mégis világosan felismerhető, különösen a testre és az egészségre, valamint a kerti munkára és a mezőgazdaságra (terméshozamok, gyomirtás, trágyázás) gyakorolt hatások. A szűzben (föld-elem) álló hold például a növények birodalmában „gyökérnapnak” számít. A gyökérnövekedést elősegítő tevékenység ebben a két-három napban hatékonyabb és sikerebb, mint egyéb napokon.

Régebben különösen a gyógyításban követték lelkiismeretesen a hold állásáról és a betegség lefolyásának összefüggéseiről való tudást. Hippokratész, minden orvosok mentora tudott a hold erőiről, és tanítványait félreérthetetlenül arra oktatta: „Aki az orvostudományt anélkül műveli, hogy figyelembe venné a csillagok mozgásának hasznát, az bolond”, és: „Ne operáljatok a testnek azon a részén, amelyet az a jegy ural, amit a hold éppen átszel”.

Nálunk, embereknél, a hold mindenkori állása az állatövben specifikus hatásokat fejt ki a testi és szervi területekre. Szokás arról beszélni, hogy a test minden zónáját egy bizonyos állatövi jegy „uralja”. A pontos összefüggéseket az e fejezet végén található összefoglaló táblázatban mutatjuk be.

A gyógyászatban jártas elődeink a következő elvet fedezték fel:

Minden, amit az ember annak a testi régióknak a jólétéért tesz, amelyet az a jegy irányít, amit a hold éppen átszel, hatékonyabb, mint más napokon. Kivéve a sebészeti beavatkozásokat.

Minden, ami azt a testi régiót, amit az a jegy irányít, amelyet a hold éppen átszel, különösen terheli vagy igénybe veszi, károsabban hat, mint más napokon.

A sebészeti beavatkozásokat az illető szerven vagy testrészen ilyen-

kor, ha lehet, mellőzni kell. A sürgős műtétek magasabb törvénynek engedelmessékednek.

Ha a hold éppen növényben van, amikor a jegyet átszeli, akkor sikerebb minden a jegy által uralt szervbe felépítő anyagok bejuttatására irányuló tevékenység, mint fogyó holdkor. Ha a hold éppen fogy, sikerebb minden méregtelenítésre és a szerv tehermentesítésére irányuló tevékenység, mint amikor növényben van.

A sebészeti beavatkozások csak látszólag jelentenek kivételt e szabályok alól. Ezek ugyan végső soron a mindenkori szerv vagy az egész test jólétét szolgálják, a műtét pillanatában és az azt követő első időszakban azonban terhelők a szervezetre. A II. fejezetben még részletesen szó lesz ezekről az összefüggésekről.

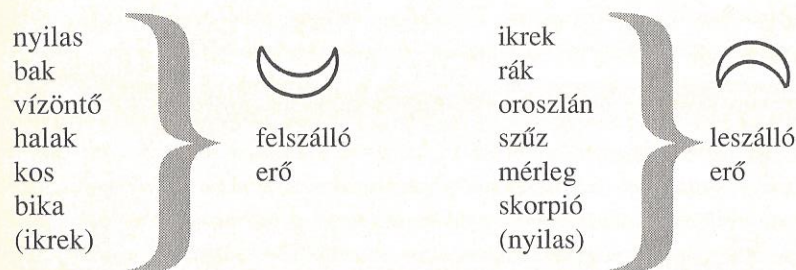
A felszálló  és  leszálló hold

Könyvünkben sokszor lesz szó a hold **felszálló** és a **leszálló** erőiről (amit egyes környékeken „felmenő” és „lemenő” holdnak is neveznek). Mindezekelőtt azt fontos tudni, hogy a felszálló és leszálló holdnak semmi köze sincs a holdfázisokhoz, tehát ahhoz, hogy a hold éppen fogyóban vagy növényben van-e. A felszálló és leszálló hold olyan fogalmak, amelyek a holdnak az állatövben való állásával függenek össze.

Minden állatövi jegyben, amelyeket a nap évi járása során a téli napfordulótól (december 21.) a nyári napfordulóig (június 21.) bejár (a nyilastól az ikrekig), **felszálló** erő lakozik – a tél és a tavasz ereje, amelyet fokozatos gyarapodás, expanzió, növekedés és virágzás jellemez.

Ezzel szemben a **leszálló** erő az év második fele jegyeinek (az ikrektől a nyilasisig) sajátja – ezek a nyár és az ősz erői, amelyek érettséget, aratást, hanyatlást és megnyugvást jelentenek.

Az ikrek és a nyilas jegyét a nyelvhasználat szokványosan nem határozza meg olyan pontosan, mert fordulópontokat fejeznek ki a fel- és leszálló erők között, és ezért nem sorolhatók egészen egyértelműen a két erő egyikéhez sem. A nevezett megkülönböztetés csak a magunk elé állított mindenkori tevékenység során válik fontossá.



Nos, ez a két tulajdonság – „felszálló” és „leszálló” – a holdnak az állatövön át vezető 28 napos útja során is észrevehetővé válik – majdnem úgy, mintha a tavasz, a nyár, az ősz és a tél erőit egyetlen hónap alatt is érezni lehetne. Hozzájárulnak a mindenkori jegy egyéni „színezetéhez”, és különösen a kertben és a természetben, de a gyógyászatban is hatnak – a hold fázisainak megfelelően.

A felszálló hold idejét „aratási időnek”, a leszálló erő jegyeit „ültetési időnek” is nevezték, mert a mezőgazdaságban és a kertművelésben a többi ritmusok mellett e két különböző impulzus figyelembevétele is nagy haszonnal jár. Felszálló holdkor (*a nyilastól az ikrekig*) felfelé szállnak a nedvek, a gyümölcs és a zöldség különösen lédús, a növények föld feletti fejlődése különösen kedvezően alakul. Leszálló holdkor (*az ikrektől a nyilasig*) a nedvek inkább lefelé áramlanak, és a gyökérképződést segítik elő.

Régebben kitaláltak valami segítséget, hogy ezt a két impulzust meg tudják különböztetni egymástól. Ha ezt a jegyet: ☾ jelölték be a naptárban, akkor ez a holdjel olyan, mint egy tál: felszálló hold, a tálal megtöltik, aratási idő. Megfordítva ☽ a leszálló holdat jelzi – az ültetés idejét.

Egy másik egyszerű módszer arra, hogy megjegyezzük, melyik jegynek van leszálló és melyiknek felszálló ereje, az állatövi jegyeiktől irányított testtájak ismeretét igényli. A fejezet végén álló táblázat alapján ez sem lesz nehéz.

A *kos* és a *bak* befolyása felszálló. Ez az első két jegy az állatövben a felső szélsőségeket irányítja a fejtől a tarkóig és a vállövig. Az utolsó négy jegy, a *nyilas* (*csomópont*), a *bak*, a *vízöntő* és a *halak* ugyanúgy felszállóak, és az alsó szélsőségeket – a combot, a térdet, a lábszárat és lábfejet – irányítják. Az állatöv e jegyei tehát kifelé mutatnak: fel a váll felé és oldalra, és le a térd felé = felszálló erő.

A „középső” hat állatövi jegy (*az ikrektől a nyilasig*) „befelé” mutat a testbe, és főképp a belső szerveket érinti: a mellkast, a tüdőt, a májat és a vesét, le egészen a csípőig = leszálló erő.

A kombinációk hatásai

A hét leírt erőimpulzus részben kölcsönösen érvényesülhet, erősíthetik, gyengíthetik egymást, és hozzájárulhatnak a mindenkori impulzustulajdonosságok átrendeződéséhez.

A test méregtelenítésére irányuló tevékenység például hatékonyabb leszálló erejű állatövi jegyben fogyó holdkor, mint felszálló erejű jegyben. (Gondoljunk arra, hogy minden belső szervet, a méregtelenítőket is, a leszálló erejű jegyek uralják!)

Ha például a hold az oroszlánban áll, ami egy szívműtétet kedvezőtlenül befolyásolna, akkor a negatív erőt az éppen növekvő hold (és ez a helyzet februártól augusztusig) még inkább megsokszorozza. Ha ezzel szemben *felszálló erejű jegyben növekvő holdkor* alkalmazunk szívet erősítő eszközt, az hatékonyabb, mint ugyanaz az eszköz *fogyó holdkor leszálló erejű jegyben*.

Az olvasók közötti úttörők, főleg az orvosok és természetgyógyászok feladata marad, hogy tanulmányozzák a következő ritmusokat, és levonják a megfelelő következtetést.

Időközben megismertem néhány orvost és természetgyógyászt, akik e ritmusokkal gyűjtenek tapasztalatokat. Éppen a némileg hosszadalmas lefolyású betegségeket lehet gyakorta ezzel a módszerrel és a beállítottság könnyű változtatásával csillapítani. Ilyenkor javasolt a megfigyelés és a türelem. Ezek nem igazán illenek rohanó korunkhoz.

Az állatövi jegyek holdfázisokra való felosztása

Jegy	Növő holdban	Fogyó holdban
Kos	októbertől áprilisig	áprilistól októberig
Bika	novembertől májusig	májustól novemberig
Ikrek	decembertől júniusig	júniustól decemberig
Rák	januártól júliusig	júliustól januárig
Oroszlán	februártól augusztusig	augusztustól februárig
Szűz	márciustól szeptemberig	szeptembertől márciusig
Mérleg	áprilistól októberig	októbertől áprilisig
Skorpió	májustól novemberig	novembertől májusig
Nyilas	júniustól decemberig	decembertől júniusig
Bak	júliustól januárig	januártól júliusig
Vízöntő	augusztustól februárig	februártól augusztusig
Halak	szeptembertől márciusig	márciustól szeptemberig

Aki nem akar mindig utánanézni a táblázatban, megjegyezheti a következő alapszabályt:

Az az állatövi jegy, amelyben a **nap** éppen tartózkodik, ettől a hónaptól kezdve egy fél éven át fogyó holdban, majd egy fél éven át növény holdban áll – tehát például márciusban: nap a halakban, újhold a halakban.

Különösen érdekes a következő megfigyelés: ha kombináljuk az állatövi jegyek irányította testi régiókról való tudást az állatövi jegyek holdban való éves járásának fenti adataival és a törvényszerűségekkel, akkor ebből az következik, hogy bizonyos szervek és testrészek gyógyítására irányuló tevékenység az év két különböző felében mindig eltérő hatással jár – és ez számos tapasztalat által megerősített megállapítás.

Például: a csípőoperációk (a csípő régióját a mérleg jegye uralja) az októbertől áprilisig terjedő hónapokban (a mérleg állandóan fogyó holdban áll) jobb eredményeket mutatnak, mint az év másik felében, feltéve, hogy a beavatkozást nem pont a mérleg-napokon hajtják végre.

Ha megértettük ezt a ritmust, akkor az elvet könnyűszerrel alkalmazhatjuk más testi zónákra és szervekre is.

„Így minden állatövi jegynek, időben mindig egy hónappal eltolva, rendelkezésre áll egy fél évig a mérgek kitisztítását, és egy fél évig az építőanyagok bejuttatását támogató ereje. Ezt az összefüggést azért fedeztem fel, mert mindig felírom magamnak azt az időpontot, amikor egy eljárás nagyon sokat segít vagy egyszerűen jó hatással van. Ugyanígy feljegyzem azt is, ha valamilyen egyébként »jó« szer, kedvező holdfázisban vagy a megfelelő jegyben adagolva, a szokás szerint fellépő hatást mellőzi. Többéves megfigyelés alapján jutottam arra a következtetésre, hogy bizonyos alkalmazások például ősszel gyorsabban vezetnek a kívánt sikerhez, mint tavasszal – és viszont.”

Az egyik legfontosabb szabály azonban az, hogy **a sebészeti beavatkozásokat, ha lehet, fogyó holdkor** kell elvégezni, akkor is, ha ezt a tudást alig alkalmazták, és az orvosok előtt még távolról sem ismert. Egyszerűen nem illeszkedik elég súrlódásmentesen semmilyen „tudományos rekeszbe”. Ám annak a tudásnak, hogy a műtétek előtt kezet kell mosni, szintén évekre és évtizedekre volt szüksége, mielőtt „igazán” elfogadták és helyesnek ítélték volna.

Különös ritmusok

Ebben a könyvben egészen különös ritmusokkal is meg fog ismerkedni az olvasó: szabályokkal és olyan időpontokkal, amelyek a hold állásától teljesen függetlenek. Ezek az ég és a föld közötti legfurcsább és legmegmagyarázhatatlanabb dolgok közé tartoznak, és mi nem is fogunk kísérletezni azzal, hogy indokoljuk őket. Hogy magyarázza meg az ember, hogy a március elsején naplemente után kivágott fa nem ég? Bízva abban, hogy vannak érdeklődő és kíváncsi olvasók, akik ezeket a különös törvényeket egyszerűen csak kipróbálják: ezek is ugyanúgy érvényesek, mint minden más szabály.

Az érintkezés időpontja

Sok embert érdekel a következő kérdés: hogy lehet az, hogy egy bizonyos „kedvező” időpont, például a gyümölcs szüretelésére vagy egy gyógyszer bevitelére, gyakran nagyon hosszú távú hatást fejt ki, még ha sokszor már rövid idővel később az ellentétes negatív befolyás uralkodik is, amely ugyanazt a tevékenységet szinte kudarcra ítéli? A negatív energia akkor nem oldhatja fel a pozitívat?

A krumpli például hónapokig eltartható, ha a megfelelő időben szedik le és raktározzák el. Csupán néhány nappal korábban vagy később leszedve olykor már nagyon rövid időn belül is megromlik.

A válasz talán kissé titokzatosan hangzik, de megfelel a tényeknek: az „érintkezés” időpontja döntő tényező, a cselekvés időpontja egy emberrel, állattal vagy növényvel szemben.

Ha egy lényt a természetben egy bizonyos időpontban érintek meg, tegyem bár gondolattal vagy kézzel, belső vagy külső szándékkal, akkor ebben a pillanatban finom energiákat adok át, főképp pedig olyan erőket is, amelyeket a holdfázisok és a hold állatövben való állása jellemez – mint egy gyűjtőlencsével, amely a jelenlévő, szétszórt energiákat egy pontba sűríti, és ott nagyobb hatást ér el, mint ha nem fogná egy nyálába őket.

Ezek az erők olyan erősen hatnak, hogy a példánknál maradjunk, hogy ha a *már elraktározott* krumpli idő előtt megromlik, mert „rosszkor” szedtük le és raktároztuk el, akkor még menthető a helyzet, ha egy *kedvező* napon ismét átrakjuk. Megfordítva: néha azt állapíthatjuk meg, hogy az elvermelt krumpli hirtelen gyorsan megromlik, ha kedvezőtlen időpontban „érintjük” és mozgatjuk – például ha legurul, amikor valamennyit felviszünk belőle a konyhába.

Sok, látszólag ellentmondásos hétköznapi, gyógyászati, kerti, természeti és háztartási tapasztalat talál itt talán világos magyarázatra. Az elv könnyűszerrel alkalmazható minden, ebben a könyvben ismertetett szabályra.

A csillagjegytáblázat

Az itt következő táblázat fontos segédeszköz. Az egyes állatövi jegyek különféle – a test területeire, a növények részeire, a táplálék minőségére stb. való – hatásimpulzusairól ad áttekintést, és megmutatja az állatövi jegyek leggyakoribb szimbólumait, hogy megkönnyítse a jelek megtalálását és azonosítását a könyv függelékének naptárában. Másolja ki a táblázatot, és használja állandó kísérőként a könyv olvasása során!

Csillagjegytáblázat

Állatví jegy	Szimbólumok új régi	Testi zóna	Szerv- rendszer	Növény- rész	Elem	Leszálló/ felszálló	Tápanyag- minőség	Nap- minőség
Kos		Fej, agy, szem, orr	érzék- szervek	termés	tűz	☾	fehérje	melegnap
Bika		Gége, beszélszervek, fogak, állkapocs, nyak/torok, mandula, fül váll, karok, kéz, tüdő	vér- keringés	gyökér	föld	☾	só	hidegnap
Ikrék			mirigy- rendszer	virág	levegő	☾	zsír	levegő/ fénynap
Rák		melkhas, tüdő, gyomor, máj, epe	ideg- rendszer	levél	víz	☾	szénhidrát	víznap
Oroszlán		szív, hát, rekeszizom, vérkeringés, verőerek	érzék- szervek	termés	tűz	☾	fehérje	melegnap
Szűz		emésztőszervek, idegek, lép, hasnyálmirigy	vér- keringés	gyökér	föld	☾	só	hidegnap
Mérleg		csípő, vese, hólyag	mirigy- rendszer	virág	levegő	☾	zsír	levegő/ fénynap
Skorpió		nemi szervek, húgyveze- ték	ideg- rendszer	levél	víz	☾	szénhidrát	víznap
Nyilas		comb, visszér (véna)	érzék- szervek	termés	tűz	☾	fehérje	melegnap
Bak		térd, csontok, ízületek, bőr	vér- keringés	gyökér	föld	☾	só	hidegnap
Vízöntő		alsócomb/lábszár, vénák	mirigy- rendszer	virág	levegő	☾	zsír	levegő/ fénynap
Halak		lábfej, lábujjak	ideg- rendszer	levél	víz	☾	szénhidrát	víznap

II

Egészségesen élni, egészségessé válni, egészségesnek maradni – összhangban a hold ritmusával

*Gondolod, hogy kézbe veheted és tökéletesítheted a világegyetemet?
Nem hiszem, hogy ezt meg lehet tenni.*

A világegyetem szent.

Nem teheted tökéletesebbé.

Ha meg akarod változtatni, tönkre fogod tenni.

Ha meg akarod fogni, ki fog csúszni a kezedből.

Így járnak a dolgok néha elől, néha hátul;

Néha nehéz lélegezni, máskor nem fárasztó;

Néha erő van, máskor gyengeség;

Néha felmenőben van az ember, máskor lekényszerül.

*A bölcs ezért tartózkodik a túlzástól, a mértéktelenségtől és
az önelégültségtől.*

(Lao-ce)

Gondolatok az egészségről

Minden ember azt hiszi, hogy tudja, mit jelent az egészség. És még-
is: még néhány évvel ezelőtt is úgy határozták meg a világ egész-
ségügyi szervezetei a leghivatalosabban az egészséget, mint „a
betegség távollétét” – talán azért, mert az egészséget gyakran csak akkor
érezzük a „legfőbb jó”-nak, ha éppen nélkülözniünk kell. Mégsem lehetne