

The book cover features a serene landscape with a bright crescent moon in a blue sky, snow-capped mountains, and a dark forest silhouette. The text is overlaid on this background.

JOHANNA PAUNGER
THOMAS POPPE

Gyógyító Hold

A holdfázisok hasznosítása

magyar könyvklub®

A szerzőpáros nevét jól ismeri a magyar közönség: **Útmutató Hold és Kertészkedjünk a Holddal** című könyveik évek óta nagy népszerűségnek örvendenek. Német nyelvterületen pedig már többmillió példányszámban keltek el.

Népszerűségük titka talán abban rejlik, hogy szenvedélyes hangon újra meg újra makacsul tanítják, írják, hirdetik: a természet törvényeit, alapigazságait figyelembe kell vennie a ma emberének is.

Egészségesnek maradni – saját erőnkől, gyógyszerek nélkül; visszatalálni azokhoz a tapasztalatokhoz, amelyek évszázadok során gyűltek fel arról, mi minden befolyásolja az ember egészséges létét, eredményes tevékenységét – ha úgy tetszik, a boldogságát. A könyv azt az ősi, időtlen tudást idézi fel újra, amelyet mára vagy elfelejtettünk, vagy megtanultunk semmibe venni: hogyan kell cselekvéseinkhez a megfelelő időpontot kiválasztanunk, hogyan kell együtt élnünk a természet ritmusával.

Hogyan határozza meg a holdritmus életünk, tetteink eredményességét? Hogyan marad szellemünk, testünk, lelkünk egészséges, a helyes időpontban cselekedve? Mit jelent az egészséges, természetes táplálkozás? Hogyan tudja akaratumk, gondolatvilágunk befolyásolni fizikai életünket?

A könyv 2001-ig érvényes teljes holdnaptárt is tartalmaz.

23727

ISBN 963-547-096-7



9 789635 470969

A fordítás az alábbi kiadás alapján készült:
Johanna Paungger/Thomas Poppe: Aus eigener Kraft
Mosaik bei Goldmann
Copyright © 1993 Wilhelm Goldmann Verlag, München
All rights reserved

Hungarian translation © Pap Éva, 2000

TARTALOM

Előszó	11
A holdóra	18
Kezdetben volt az észlelés	18
Beleszédülve az új kor forгатagába	21
Kincset talál, aki keres	24
Az érintés időpontja	27
Az egyetlen eszköz	28

I. TETŐTŐL TALPIG A HOLD RITMUSÁBAN

Mozgás egyensúlyban	29
1. Teliholdtól teliholdig	33
A fogyó hold	33
Az újhold	34
A növő hold	35
A telihold	36
A holdfázisok mindennapjainkban	36
2. Ismerkedés a testünkkel	38
Útiterv testünk megismeréséhez	40
A betegségek gondolati megidézése 40 · Megelőző, megerősítő és támogató intézkedések 42 · Segítség a gyógyításhoz 43	
Hold a Kosban – A fejtetőtől az orrig	46
Fejfájás/migrén 47 · Orrvérzés 48 · Horkolás 49 · Polipok 49 ·	

Megfázás/nátha 50 · Orrmelléküreg-problémák 51 · Szempblémák 51 ·
Kötőhártya-gyulladás/árpa 52 · Szaruhártya-gyulladás 53

Hold a Bikában – Az állkapocs és a nyak 53
Torokfájás/mandulagyulladás 54 · Fülfájás és középfülgyulladás 55 ·
Pajzsmirigy-túltengés 55 · Pajzsmirigy-alulműködés 56 ·
Fogproblémák 57

Hold az Ikrékben – Váll, kar és kéz 57
Vállproblémák 58 · Reuma 58 · „Hideg” kéz 59

Hold a Rákban – A tüdőtől az epéig 60
Bronchitis 61 · Asztma 61 · Gyomorégés 62 · Gyomorfekély 62 ·
Máj- és epeproblémák 62

Hold az Oroszlánban – Szív és keringés 63
Szívproblémák 64 · Magas vérnyomás 65 · Alacsony vérnyomás 66 · ..
Anémia 66 · Köszvény 67

Hold a Szűzben – Emésztőszervek 68
Bélproblémák 69 · Székrekedés 69 · Hasmenés 70 · Túlsúly 70 ·
Hasnyálmirigy-problémák 72

Hold a Mérlegben – Csípő, vese és hólyag 72
Veseproblémák 73 · Hólyaggyulladás 74 · Csípőproblémák 74

Hold a Skorpióban – Nemi szervek 75
Meddőség 76 · Impotencia 77 · Menstruációs problémák 78

Hold a Nyilasban – Comb 79

Hold a Bakban – Térd, bőr és csontok 80
Gerincpanaszok 81

Hold a Vízöntőben – Lábszár 82
Visszerek 82 · Vádligörcs 83

Hold a Halakban – Lábfej 84
Tyúkszem/bőrkeményedés 85 · Tüskés szemölcs 85

3. Az érvágástól a fogakig 88

Vesztve nyerni: az érvágás 88

Az érvágás gyakorlata 91 · A megfelelő időpont 92 · Kedvezőtlen
napok az év során 94

Bőr és haj 95
Bőrelváltozások és -betegségek 96 · Bőr- és testápolás 100

Terápiás lehetőségek: a mozgásterápiától
a homeopátiáig 103
Mozgásterápia 107 · Masszázs és testmunka 110 · Kiropraktika 113 ·
Gyógyító színek 116 · Kutyaharapást szőrivel: homeopátia/Bach-féle
virágterápia 120

Méregtelenítés 123
Csalán: hogyan lett a gyomnövényből gyógynövény 124 · A napra-
forgóolaj ereje 125 · Kvasz 126 · Böjt 126 · Talpmasszázs 127

„Vassal ne érintsd!” Sebészeti beavatkozások 128

A holdritmus a fogászatban 131
Fogkő-eltávolítás 133 · Koronák és hidak 133 · Ínygyulladás 134 ·
Foghúzás 134 · Tanácsok a hibás fogak kezeléséhez és az amalgám-
tömések eltávolításához 135 · Fogápolás és megelőzés 136

II. IGAZÁN EGYSZERŰ – TÁPLÁLKOZÁS 143

A szabályok dzsungelében 144

1. Az egészséges táplálkozás és emésztés
hat alappillére 148

1. A szerelmet a gyomron keresztül lehet táplálni 148 · 2. Az egyéni
táplálkozás ritmusa 151 · 3. Étel, amit a saját környezet kínál 158 ·
4. Evés szemmel, orral és nyelvel 164 · 5. A helyes sorrend és
kombináció 165 · 6. Figyeljünk a testünkre! 167

2. Így kis füvészet 170

A gyógynövénygyógyászat titkai 171 · A helyes időpont
a füvészetben 175 · A gyógyfüvek tárolása 178 · Elkészítés
és felhasználás 179 · A megfelelő növény kiválasztása 182

III. AZ ÉLET ÉRVERÉSE	187
1. A bioritmus erőtere	188
A három életütem	188
A test bioritmusa 191 · A lélek bioritmusa 192 ·	
A szellem bioritmusa 193	
A mindennapok bioritmusa	194
A régi tudással kapcsolatos kezdeti nehézségek	196
A bioritmus kiszámítása	200
2. A szervezet napi ritmusa	205
Reggel héttől kilencig – gyomor 206 · Délelőtt kilenctől tizenegyig –	
lép/hasnyálmirigy 208 · Délelőtt tizenegyedtől délután egy óráig –	
szív 209 · Délután egy órától háromig – vékonybél 210 · Délután	
háromtól öt óráig – hólyag 210 · Délután öttől hétig – vese 211 ·	
Hét órától este kilencig – keringés 211 · Este kilenctől tizenegyig –	
általános erőgyűjtés 212 · Éjjel tizenegyedtől egy óráig – epe 212 ·	
Éjjel egytől három óráig – máj 213 · Reggel háromtól öt óráig –	
tüdő 213 · Reggel öttől hét óráig – vastagbél 213	
IV. EGÉSZSÉGES ÉPÍTKEZÉS, EGÉSZSÉGES HAJLÉK	217
1. Építés, beépítés, felújítás – a helyes időpont	223
A terepbejárástól az utépítésig	225
A terepbejárás 226 · A pince építése 226 · Az alap 227 ·	
A pince 227 · A pincefödém 227 · A falak felhúzása 228 ·	
A fedélszék 228 · A tetőfedés 228 · A külső és belső vakolások,	
borítások 229 · A válaszfalak, a beton- és kőlépcsők, az elektromos	
berendezések 229 · A falépcsők 229 · A víz és a vizes szerelvények	
munkálatai 230 · A faajtók és -ablakok 230 · Az első fűtés 230 ·	
A padlóborítások 231 · A fapadlók 231 · A famennyezet és	
a lambéria 231 · Festés, lakkozás, impregnálás, ragasztás 232 ·	
Kerítések, oszlopok 233 · Burkolólapok, verandák, utépítés 234 ·	
Kert 234	

Fa a megfelelő időben: első számú építőanyag	236
Nem korhadó keményfa 237 · A nem égő fa 239 · A nem zsugorodó	
fa 239 · A szerszám- és bútorfafa 239 · A tűzifa 240 · A deszka,	
a fűrészáru és az építőanyag fája 240 · A padló- és a szerszámfa 240 ·	
A repedésnek ellenálló fa 240 · Faszindelyek a külső fal és a tető	
borítására, faereszek 241	

Ötletek az egészséges építkezéshez és lakáshoz	243
Fapadlók és parketták tisztítása 243 · Ablakok és üvegek	
tisztítása 243 · Ereszcsatornák tisztítása 248 · Penészedés 248 ·	
A helyes szellőztetés 248	

2. Tudomány a maga helyén	249
A sárkánylovas munkája	250
A sugárzó világ	251
A megfelelő hely mesterei	255
Tethely: a „rossz hely”	258
Rák: eleve sugárbetegség	261
A jó hely megtalálása – a tehetséges radieszttéta	265
A jó hely – saját erőből	266
A helyváltoztatás 267 · Macskák 267 · Kutya 268 · További	
elővigyázatossági és javító intézkedések 269 · Kisugárzás 270	

V. A GONDOLATOK EREJE	273
-----------------------------	-----

UTÓSZÓ KÖNYVEINK BARÁTAIHOZ	282
-----------------------------------	-----

HOLDNAPTÁR 2000–2001	285
----------------------------	-----



Előszó

Könyvünk nem kisebb feladatra vállalkozott, mint hogy rávegye önt, miként tud saját erejéből meggyógyulni, s miként tudja egészségét tartósan megőrizni. Szeretnénk önnek olyan tudást átadni, amelynek birtokában közvetlen, személyes tapasztalatokat szerezhet arról, hogy mi erősíti és mi gyengíti testét, lelkét és szellemét.

Valójában nem is olyan nehéz úgy bejárni az emberi élet mélységeit és magasságait, hogy közben egészségünk ne károsodjék, vagy ha mégis, hát mielőbb kigyógyuljunk a betegségből. A modern tudományok, mindenekelőtt az orvostudomány és a pszichológia, szoros együttműködésben a politikai tényezőkkel, a gazdasággal, az iparral és a reklámmal, hosszú idő óta azon munkálkodtak, és pedig eredményesen, hogy ennek ellenkezőjéről győzzenek meg bennünket. Elhitették velünk, hogy a maguk tolvajnyelvével és titkos tudományával kizárólag a szakemberek képesek meggyógyítani vagy egy egészséges és értelmes életre rávezetni minket. Akár tudatosan, akár nem, ez a cél vezérelte őket, részben azért, hogy trónusuk meg ne inogjon, többnyire főlöszleges termékeik, úgymint áruk és ideológiák, továbbra is jól értékesíthetők legyenek, mindenekelőtt pedig azért, hogy minket, fogyasztókat és a „jótétemények” befogadóit jobban ellenőrzésük alatt tarthassanak.

Nagy örömünkre szolgál, hogy manapság oly sok ember kíván más utat választani magának. Ebben a lassú folyamatban szeretnénk az olvasó segítségére lenni, emlékezetébe idézve mindazt, ami mindig is kiválóan működött, s megteremtve ezzel egy egészséges, dinamikus, értelmes élet alapjait. Ismét életre akarjuk kelteni az egyszerű és természetes létmódokat, anélkül hogy a modern világ vívmányait válogatás nélkül a szeméttbe dobnánk. A jövő úgysem kínál nekünk más alternatívát, miért ne tennénk hát meg az első lépéseket önként és dalolva?

Nemmi új nincs abban, amit a következő oldalakon olvashat majd a nyájas olvasó. Ősrégi tudásról van szó, melyet évezredek tapasztalat igazolt a természeti törvényekről és a természet ritmusáról. Valaha

nagyon is tisztában voltunk vele, aztán már csak mosolyogtunk rajta, vagy teljesen elfeledtük. Valaha ismertük a holdritmus hatását, tudtuk, milyen időpontban a legjobb cselekedni, hogyan kell egészségesen táplálkozni, minden fanatizmus nélkül, nem volt újdonság számunkra a test- és bioritmus, tudtuk, mit jelent egészségesen élni, s hogy a gondolatnak ereje van. Tisztában voltunk vele, hogy mindezen aspektusok milyen hatással vannak a testre, a lélekre és a szellemre.* Az ismeretanyag egy része semmiféle tankönyvben nem szerepel, sőt olyan is van, amit még ez ideig soha senki nem publikált. Ezért előfordulhat, hogy egyik-másik információ hihetetlennek tűnik majd, talán mert először hall róla, vagy mert ellentmond korábbi meggyőződésének.

Ám minden egyes információ, minden szabály, minden tanács személyes tapasztalaton alapul, és pedig nem csupán a sajátunkén, hanem sok-sok múltbeli és jelenkori gyógyító tapasztalatán. Lassanként ön is részese lesz ezeknek a tapasztalásoknak, mert ha megpróbál nap mint nap azon szabályok szerint élni, amelyeket könyvünkben ismertetünk, nagyobb rálátása lesz a bennünket körülvevő dolgokra, és rá fog jönni a test, a lélek és a szellem közötti összefüggésekre, melyek ez ideig rejtve voltak ön előtt. Végül el fog jutni oda, hogy környezetének ezerféle negatív hatása egyszerűen leperog önről, és sem szellemi, sem testi függetlenségét nem fogja tudni senki megtörni.

Megérzéssel, megfigyeléssel és megtapasztalással érthetjük meg a természet számos jelenségét, amelyekre a tudomány a maga korlátozott eszközeivel magyarázatot nem talált. Ne várjon hát holmi „tudományosan megalapozott” művet, holmi receptgyűjteményt, amivel nincs is más dolga, mint hogy fellapozza. Nem akarunk új divatot teremteni, nem toborozunk híveket egy újabbfajta diétához, újfajta életvitelhez, de még csak általános gyógyírt sem kínálunk. Minthogy minden ember egyedül és megismételhetetlen, egyenesen merénylet volna rákényszeríteni, hogy egyvalami szerint éljen. Ami az egyik embernek

* Ha olvasta *Útmutató Hold* című könyvünket (Magyar Könyvklub, 1997, 1999), akkor néhány megállapításunk már ismerős lesz az ön számára. Minthogy jelen könyvünk nem az előző folytatása, sok mindent meg kellett ismételnünk ahhoz, hogy az összefüggések világosak legyenek.

segít, az a másik számára méreg vagy legjobb esetben is hatástalan. Van, hogy segít valamely szer, máskor meg nem hozza meg a kívánt eredményt, hiába „tökéletes recept”, s eddig „mindig mindenkinek” segített. Önnek meg kell találnia a saját útját, és pedig nap mint nap, újra meg újra.

Ha sikerül ráébrednünk arra, hogy minden eszköz, erő és képesség rendelkezésére áll ahhoz, hogy olyan életet éljen, amelyet teljes joggal lehet életnek nevezni, akkor elértük, amit akartunk. Ez az élet nem ide-oda ingadozás kétség és reménység, félelem és megkönnyebbülés, öröm és bánat, stressz és lazítás között, amiről azt akarják elhitetni velünk, hogy értelmes, hanem erőből duzzadó és szeretettel teli.

Az ember nem idegen test a földön és az univerzumban. A természet nem harcol ellene, hanem mindent megad neki, ha megtanulja, hogy békében és barátságban éljen önmagával és a természettel. Ez a barátság azonban sohasem lehet törvény által előírt barátság, hanem kizárólag az ön személyes döntésén, az ön saját elhatározásán alapul. Mindig megvan a választási lehetősége, bár gyakran úgy tűnik, ennek éppen az ellenkezője igaz. Mi valamennyien, emberek, állatok, növények, csillagok, bolygók, Nap és Hold, ön és én, egy hajóban utazunk. Életünk egyetlen értelme, hogy erre ráébredszük egymást, és egymás segítségére legyünk, bármilyen hosszú időre legyen is szüksége az emberiségnek ahhoz, hogy ezt belássa. Mi vagyunk a leghatékonyabb gyógyszer embertársaink s önmagunk számára.

Szerencsére szerte a világon sokan megindultak már afelé, hogy a rájuk kényszerített, torz gondolkodásmódtól megszabaduljanak. Nem foglyai az anyagi világnak, nem vágynak elismerésre, karrierre, nincs bennük félelem és bizonytalanság, de hatalomvágy sem, megszabadultak attól az untig hangoztatott, lélekromboló ideológiától, hogy „csak az van, amit látok” – amit egyébként sokan mások normálisnak és helyesnek tartanak –, és attól a bénító hiedelemtől is, hogy „ugyan mit tehet egyetlen ember?”. Sokan vannak már közöttünk, akik tág horizontú, mértékletes, bölcs életet élnek, akik megtapasztalták, mekkora örömet, lelki békét jelent, amikor az ember felelősséget vállal önmagáért, és tökéletes belső szabadságot élvez. Ők már tudják, milyen mélyregezes megelégedettséggel jár embertársaink és környezetünk védelmezése, ha ezt nem valamely erőszakos ideológia vagy morál által

diktált életstílusként teszik, hanem a valós emberi természet megértéséből fakadóan. Ők már felismerték, milyen határtalan boldogságot jelent saját megérzéseinkre hagyatkozva élni, mennyire egyszerű, könnyed és tiszta lesz így az élet még a sors viharai közepette is. Sokan tudják már, hogy létezik ez a valós természet, s hogy bármely percben támogatásért folyamodhatunk hozzá, minden különösebb teológiai, pszichológiai vagy természettudományos stúdiumok nélkül. Minden, ami igaz és lényeges, az természeténél fogva egyszerű, és mindenki számára hozzáférhető. Isten és az ő sok-sok segítője a látható és láthatatlan világban nem kellei magát.

Korunkban nem felülről elrendelt változásokra van szükség, új törvényekre, morális prédikációkra, a legkevésbé pedig a „gonosz” elleni harcra. Amire szükségünk van, azt a legegyszerűbben így lehetne megfogalmazni: *az egyes ember felébredésére és magára találására*. Nem akarunk fegyvert adni a kézbe, sokkal inkább a megértés kulcsát. Semmi esélyük nem lesz a műanyag pulóvereknek, az azbesztnek, a sugárkezelt élelmiszereknek, ha senki nem vásárolja őket. Semmi esélyük nem lesz a nem emberbarát orvosoknak, tanároknak, ügyvédeknek, politikusoknak, kereskedőknek, ha már senki nem hallgat rájuk. S ha az emberek már nem hagyják az orruknál fogva vezetni magukat, akkor a továbbiakban semmi esélyük nem lesz azoknak a hivatalnokoknak, akik törvényben szabályozzák a banán görbületi fokát, és úgy irányítják a mezőgazdaságot, hogy maguk soha még egyetlen fát el nem ültettek, azoknak, akik szemérmetlenül elherdálják a pénzünket, a fekete, sárga, zöld, vörös vagy barna politikusoknak, akik az emberek érzéseit, gondolatait és cselekedeteit saját fanatizmusuk, az élettől való félelmük szerint akarják manipulálni. Könyvünk ezért nem is annyira a kemény tényekre vonatkozó információkat kínál, hanem azokkal a belénk nevelt szokásokkal száll szembe, melyek a gondolkodásunkban és érzelmeinkben mutatkoznak meg, s melyek szabad utat engednek mindenféle negatív hatásnak, ekképpen minden vírusnál, baktériumnál vagy méregnél jobban betegítenek.

Elsősorban tehát az a célunk, hogy felrázzuk olvasónkat: bízson a belső megérzésben, merjen saját intuícói szerint élni. Ez születési joga és kötelessége minden embernek. Mi csak kapukat nyitogatunk, a bátorságot és a kalandvágyat hozzá mindenkinek magának kell megtalálnia. Soha ne feledje: az ön testéről, lelkéről, szelleméről van szó,

senki más nem élheti az ön életét. Aszerint kell élnie, ahogy érez, még akkor is, ha nincs a világon még egy ember, aki érzéseit tökéletesen osztaná.

Ez a megérzés, amiről beszélünk, többnyire „halk belső hang” formájában jelentkezik, és a mindennapi életben többféle kifejezéssel illetjük: intuíció, szív, érzékelés, érzés, sejtés, lelkiismeret, szimat, ösztön vagy hatodik érzék. Ez az erő, amelyből a belső hang táplálkozik, pontosan tudja, hogy mind külső, mind belső fejlődésünkhöz az adott időpontban mi szükséges, és pontosan tudja betegségeink valódi okát is. Ha erre a hangra hallgatunk, azt fogjuk tenni, ami gyógyulásunk szempontjából a legoptimálisabb, akár öngyógyításhoz folyamodunk, akár mások segítségét kérjük. Ez a hang azt is megmondja, mikor kell árral szemben haladnunk, s azt is, mi használ s mi árt az embernek – nemritkán épp ellenkezőképpen, mint ahogy azt eszünk, félelmeink és reményeink diktálnák.

Valamennyien hagytuk, hogy megfosszanak bennünket ettől a halk hangtól, sőt esetenként öntudatlanul is magunk zártuk el magunkat tőle. Kicsi gyerekként teljes bizalommal voltunk iránta, legjobb barátunk, őrangyalunk volt, s egy rövidke életszakaszunkban nem is igen hagyott cserben bennünket. Akkoriban nem okozott problémát felismerni, hogy a király meztelen!

Miért hagytuk, hogy ez a hang elhalkuljon? Mert pártatlan, mert az igazságot mondja, tekintet nélkül rendre, rangra s a meztelen igazságból adódó következményekre. Mert nem befolyásolható, nem manipulálható. Mert se nem pozitív, se nem negatív gondolkodású. Mert megvesztegethetetlenül tartja elénk a fényesre csiszolt tükröt. Mert a dolgokat a maguk meztelen valóságában látja.

Ahol érzékszerveink csődöt mondanak, ott ez a hang mutatja meg a helyes utat. Ez a hang biztatta további kutatásra azt az embert, aki felfedezte, milyen káros az egészségére az azbeszt. Ez a hang juttat el valakit oda, hogy félelmeit legyőzve gondolkodás nélkül a vízbe vesse magát, hogy egy fuldokló kisgyereket kimentsen.

Ugyan melyik politika, melyik gazdaság vagy reklámcég állhatna meg napjainkban az igazság tiszta fényében? Annyira megszoktuk, hogy a véleményt tudásnak tartjuk, hogy együtt éljünk a hazugsággal, az intellektus bukfenceivel, az igazságot túlharsogó kiabálásával, hogy

szinte esélyünk sincs arra, hogy ezt a halk hangot meghalljuk. S miközben vadul erőlködünk, hogy az igazságot az ellentétébe fordítsuk át, észre sem vesszük, mennyire tönkretettük szervezetünket, kiszolgáltatva mindenféle betegségnek.

Oly gyakran szorítottuk háttérbe e hangot, hogy lassanként elvesztettük belé vetett bizalmunkat. Szó szerint háttérbe szorítottuk, előtérbe engedve minden más, lármás, idegen hangot, az úgynevezett szakértők hangját.

Segíteni fogunk az olvasónak, hogy egy kicsit le tudjon lassulni, elcsendesedve újra hallhassa ezt a hangot, és bölcsességét megszívlelhesse. Ez a hang különbözik minden mástól. Nem érzés olyan értelemben, mint az emóció, szentimentalitás vagy ösztön, nem gondolat a tervezés, szervezés vagy reménykedés értelmében. Aki ismeri, az tudja, hogy villámszerű felismerésként jön, olyan, mint egy távoli, rövidke zenei akkord vagy egy erős áramütés, máskor meg elemlámpaként világítja meg a vaksötét utat, s az elem soha ki nem merül. Ezt az érzést nem lehet megtanulni, mint valamely szakmát. Néha bizony hosszabb idő kell hozzá, hogy ezt a belső hangot a sóvárgástól és önbecsapástól meg tudjuk különböztetni.

Azt azonban bizton állíthatjuk, ha úgy gondolja, önben nincs meg ez a csalhatatlan érzés, akkor egyszerűen csak az elfogadás bátorsága hiányzik: nem mer ráhagyatkozni. Végső soron arról van szó, hogy szereti-e az ember eléggé önmagát, s kész-e feltétel nélkül vállalni a felelősséget az életéért, minden egyes lépéséért, gondolatáért, szaváért, cselekedetéért, most és a jövőben is. Ha igen, az eredmény nem marad el, s ahogy szívében elül a vihar, a csendben meg fogja hallani szíve szavát.

Még akkor is ez az egyetlen helyes és lehetséges út, ha netalántán tévedéseken, fájdalmas szituációkon át vezet, mert százszázalékosan és bűnbakok keresése nélkül kizárólag a hibákból tanulhatunk, s általuk fejlődhetünk.

Aki erre a hangra hallgat, annak gyökerestül megváltozik az élete. Olyan szabadságot élvez, amilyen ma nemigen létezik, s amelytől félni szoktunk. Ez az igazi szabadság, nem a „választás szabadsága”, épp ellenkezőleg, mentesít a választástól, hiszen oly gyorsan és biztonságosan tudunk dönteni, hogy választanunk nem is kell: a helyes lépés minden pillanatban teljesen kézenfekvő lesz. Más egyszerűen szóba

sem jöhet. Az ilyen ember, még ha tolókcsohhoz van is kötve, és rács mögött ül, akkor is szabad. És csak ilyen emberek fognak tudni segíteni az emberiségnek, hogy mindazon követelményeknek, melyeket a jövő hoz, maradéktalanul megfeleljen.

A jövőben a gyógyítás az ősi gyógy módok és a modern orvostudomány vívmányainak egybeötvözésével történik majd. A mágia és a gyógyszerek, a szeretetteljes érintés és a szike, a gyógyító gondolatok, az imádság és a meditáció évszázados elkülönültség után ismét egybeolvad. Ez a fajta gyógyítás, amely az embert újra mint teljes egészet szemléli, az egyetlen lehetséges út.

A belső megérezés, a megfigyelés és a közvetlen tapasztalat vezette el őseinket a természet és a Hold ritmusaihoz, s adott kezükbe olyan tudást, amelyet a legnagyobb hálával fogadhatunk. Ezzel a tudással szeretnénk most megismertetni.

*Johanna Paungger
Thomas Poppe*

A holdóra

Évmilliók óta kering földünk körül ez a kopasz, kerek golyó, magányosan és rendíthetetlenül. Néha mintha létezését is megtagadná, úgy fordítja felénk éjsötét oldalát újholdkor, máskor meg szinte a csillagokat is kioltja, úgy ragyogja be az éjszakai égboltot Naptól kölcsönzött vakító fényével.

Áttűnéseinek lendítőereje a föld minden egyes pontját érinti, minden embert, állatot, növényt, bolygónk minden egyes atomját. Mint-hogy ez az energia mélyreható változásokat idéz elő, s minthogy könyvünkben hosszan tárgyaljuk a holdfázisoknak és a holdállásnak az állatövben megmutakozó erejét, szükségesnek tartjuk, hogy a „holdóra” létrejöttét és jelentőségét megvilágítsuk.

Kezdetben volt az észlelés

Az emberek évezredekken keresztül igyekeztek a természet törvényei és ritmusai szerint élni és a Nap és a Hold mozgásából, a villámlásból és viharból, az évszakok változásaiból az isteni szándékot kifürkészni. Figyelték a természetet és az elemeket, és kikutatták titkaikat. A törvényszerűségeket és bizonyos hatások rendszeres jelentkezését a tapasztalás, egy felsőbb hatalomba vetett rendíthetetlen hit, a próbálkozások és a tévedések, a józan paraszti ész, valamint a természeti erők közvetlen érzékelése útján fedezték fel.

Az eszkimók az örök jég birodalmában elképesztően nehéz körülmények között élnek. Nyelvük legalább negyven szót ismer a hóra és a jégre, mivel észlelésük a fagyott víznek negyvenféle formáját tudta megkülönböztetni. A negyven hó- és jégfajta közül mindössze kettő alkalmas arra, hogy kunyhójukat megépítsék belőle. Egészen bizonyos, hogy az észak-amerikai vadonokban vagy prériken élő indiánok sokkal több zöld színrnyalatot tudnak megkülönböztetni, mint a

mai városlakók, akik viszont nyilván nagyobb biztonságban mozognak bármely városban, mint például az eszkimók vagy az indiánok. A tapasztalat és a szükségszerűség minden életterületen élesebbé teszi az érzékelést.

Az ember nemcsak a dolgok állapotát figyelte meg pontosan, hanem azt is, hogy milyen kölcsönhatás van az állapot és a megfigyelés mindenkor időpontja, azaz a nap- és évszakok, a havi időpontok, a Nap, a Hold és a csillagok állása között. Felfedezte, hogy sok-sok természeti jelenség – például az árapály, a terhesség, az időjárás változásai, az állatok viselkedése és hasonlók – szoros összefüggésben áll a holdfázisok változásaival.

Cyanítjuk, hogy számos tevékenység hatását és eredményességét a természet ritmusai szabályozzák, például a sebészeti beavatkozásokét, az érvágását, a gyógyhatású anyagok alkalmazását, a favágását, a főzést, az evést, a hajvágását, a mosásét és még sok egyébét. Bizonyos napokon végzett műtétek és gyógyszeradagolások egyszer eredményesnek mutatkoznak, másszor pedig semmi hatásuk nincs, vagy éppen károsak, függetlenül a gyógyszer mennyiségétől és minőségétől, valamint a gyógyulásra vágyó minden igyekezetétől.

A letelepedett életmód során az ember rájött, hogy a növényre is nap mint nap más és más energia hat, s ennek ismerete elengedhetetlenül szükséges a termények vetéséhez, gondozásához és betakarításához. A meghatározott időpontban szedett gyógynövények más hatásokkal gyógyítanak, mint ha máskor gyűjtik, és egy adott napon vetett gabona is gyorsabban fejlődik és ellenállóbb lesz, mint amit más napon vetnek.

Egyszóval: valamely tevékenység hatása és következménye nemcsak a szűkebb képességektől és a munkamódszertől függ, hanem alapvetően a cselekvés időpontjától, olyannyira, hogy ha rossz időpontban végeztünk valamit, akkor esetleg szándékaink ellenére sem jutunk a kívánt eredményre.

Az egyiptomiak, görögök, rómaiak, indiaiak és babiloniak számos bizonyítékát adták, hogy az égitestek megfigyelése és pályájuk pontos kiszámítása mennyire fontos volt őseink számára. Az évszakok, az időjárás és az égitestek állása közötti összefüggések, valamint a mindenkor tevékenységre gyakorolt kedvező vagy éppen gátló hatásuk ismerete az elkövetkezendő nemzedék számára is rendkívül hasznos lehet.

Egyértelmű jelölést kellett kifejleszteni a vizsgált hatásokra és törvényszerűségekre, mindenekelőtt pedig egy átlátható rendszert, amely mindig és mindenütt érvényes, és lehetővé teszi a bekövetkező hatások előrejelzését. Minthogy az évszakokkal és az égitestek mozgásával összhangban térnek vissza az energiák, olyan naptárfélére volt szükség, amely évről évre ismételtén regisztrálja az impulzusokat.

A Nap, a Hold és a csillagok mint természet adta külső keretek egy égi óra mutatóivá, illetve számlapjává lettek. Ha egy bizonyos energiaimpulzus – amely kedvező például valamely gyógynövény begyűjtéséhez vagy egy bizonyos szerv kezeléséhez vagy a gabona tárolásához – minden hónapban pontosan két-három napig tart, és a Hold ebben az időben mindig ugyanazon csillagokon halad át, akkor egy csoportba lehet vonni ezeket a csillagokat, és olyan nevet lehet adni az így keletkezett „csillagképnek”, amely egyértelműen leírja a mindenkori hatás jellegzetességét.

Őseink sok egyéb természeti erő és törvény mellett tizenkét különböző jellegű és természetű energiaimpulzust különítettek el, melyek a nap-, illetve a holdjárás ritmusában ismétlődnek. Azoknak a csillagképeknek, melyeken keresztül az év során a Nap, egy hónapon belül pedig a Hold keresztülhalad, a következő nevet adták: Kos, Bika, Iker, Rák, Oroszlán, Szűz, Mérleg, Skorpió, Nyilas, Bak, Vízöntő, Halak.

Az ember az itt és most észlelése, valamint a természet érverésének megfigyelése alapján létrehozott egy csillagórát, amellyel ki tudta számítani, hogy jövőbeli terveit milyen előrevivő s milyen gátló hatások érik majd. Ez a naptár csökkentette a félelmet a természet látszólag értelmetlen és véletlenszerű erőitől. A létfenntartáshoz szükséges tevékenységet, mint például a vetést és az ültetést, a gondozást és a trágyázást, az aratást és a raktározást, mindenekelőtt pedig a gyógyítást ettől fogva tervszerűen s a siker nagyobb reményében végezhetették.

A múltban számos naptár készült a Hold mozgásának figyelembevételével, mert a holdfázisok, valamint a Holdnak az állatövben elfoglalt helye által képviselt erők lényegesen nagyobb hatással vannak mindennapjainkra, mint a Nap állása. Évezredek óta jó néhány ünnep a Holdhoz igazodik: a húsvétot Kr. u. a 2. évszázad óta a tavasz kez-

detét követő első holdtölte utáni első vasárnapon ünnepeľjük, s még ma is számos naptár mutatja az állatövi jegyeket, melyeken a Hold keresztülhalad.

Beleszédülve az új kor forгатagába

Néhány évszázad alatt szinte teljesen feledésbe merült, hogy a holdállás alapján milyen hatásokra lehet számítani, olyannyira, hogy az emberek ma már meglehetősen visszafogottsággal reagálnak rá, ha ilyesmiről hallanak. Ennek sok oka van, de alapvetően bizonyára annak a radikálisan új természetszemléletnek köszönhető, amely a korábbi tapasztalati bölcsességet csaknem teljes egészében babonaságnak kiáltotta ki.

Őseinket évezredekig az a mélyen gyökerező belátás vezérelte, hogy a természetben semmi sem történik önkényesen, nincsenek vak erők, nincsenek véletlenek. Népek sora éli meg virágkorát, és tűnik el a történelem sülyesztőjében, csakhogy ennek célja és értelme van mind az egyén, mind pedig az egész emberiség számára. Olyan hatalom vezérli ezeket a történéseket, amely túlságosan is nagyszerű ahhoz, hogy a rövid távú sikerekre és az anyagiakra irányuló képzelőerő fel tudná fogni. Őseink akkor sem kételkedtek az isteni akarat létezésében, ha alkalmanként könyörtelennek és szörnyűnek tűnt is az egyén szintjén. Az a mondás, miszerint „Az Úr adta, az Úr elvette”, tökéletesen kifejezi az isteni akarat feltétel nélküli elfogadását s azt is, hogy bizonyos értelemben minden ember gyerek. Sok-sok generáció élt és tevékenykedett ebben a hitben, mígnem egy új valóság szemléletet kényszerítettek az emberekre.

Az emberi kutató szellem, a tudomány – elsősorban a nyugati – a természet tanulmányozásakor egyetlen szempontot és módszert fogadott el, s a megismerés összes többi módozatát érvénytelennek kiáltotta ki. Rájött, hogyan lehetséges a természeti jelenségekben részt vevő erőket egymástól elkülönítve vizsgálni, és sikerült bizonyos történéseket ismételtén előidéznie és bizonyos eredményeket előre meghatározni.

Az univerzumban ettől kezdve nem volt hely holmi felsőbb hatalom számára, minden egy értelem és cél nélküli űrben zajlik, az univerzum nem egyéb, mint egy hatalmas, automatikusan működő gépe-

zet – legalábbis ezt próbálták bebeszélni a világnak. Az isten és az általa az embernek adományozott szabad akarat nem létezik, hiszen a múlt, a jelen és a jövő csupán „egy réges-rég megírt forgatókönyv sorai”. Véletlenek sincsenek. Ahol kizárólag mechanikus törvények uralkodnak, ott az akaratnak és a szándéknak semmi keresnivalója. Ha nincs az az erő, amely a gépies életen kívül állva védene és irányítana, egy napon lejárna az univerzum, mint egy óra, vagy felrobbanna. Az új „hitvallás” szerint az egyes ember olyan kényszerproduktum, melyet örökletes tulajdonságai és a múltja formált. Így aztán értelemszerűen joga sincs, hogy felelősséget vállaljon magáért, hiszen a gépeknek nincs akaratuk.

A tudósok úgy hitték: egy szép új jövőt teremtenek az emberiség számára, egy kiegyensúlyozott, ésszerű, felvilágosult, hit és babona nélküli új világrendet. Ami pedig a hűvös, szívtelen műszerekkel nem bizonyítható, az nincs is. Ráadásul ez a szegény tudomány hatalmas sikereket tudott és tud felmutatni, nem utolsósorban a medicina területén. És mi szépen belementünk ebbe a játékba, s tovább tápláltuk a meglehetősen abszurd és életidegen meggyőződést, miszerint a kémia professzora cím tekintélyt és tudást kölcsönöz viselőjének. Így alakulhatott ki az a jelenség, melyet manapság szakmai elvakultságnak hívnak: „Aminek nem szabad léteznie, az nem létezhet.”

A tudomány a maga egyoldalú világlátásával azonban a fürdővízzel együtt a gyereket is kiöntötte. Emlékeztet ez arra az esetre, amikor az ember, miután sikeresen bevett egy szöveget a falba, azt gondolta: akkor hát nyilván egy órát is meg tudok javítani ezzel a kalapáccsal... A modern technika és az orvostudomány máig abban a tévhitben tart bennünket, hogy mindennapjaink valamennyi problémájára gyors megoldást tud adni. A természet ritmusának és egyéb törvényszerűségeinek figyelembevétele szinte egy csapásra fölöslegessé vált, s ami még ennél is rosszabb: türelmetlenek lettünk, pedig az ember és a természet kapcsolatában a türelem a legfontosabb. Az élet teljességéről szóló tudás csak azon csekély számú boldog, békés szigeten maradt meg, amely tudatosan kivonta magát az iparosodással és a „haladással” járó hajszoltság és a tudományos világnézet imádása alól. Ahol a természetközelség, a közvetlen érzékelés, az intuíció és a hit ellenálló képességet adott az egyoldalúsággal, hideg számítással és hamis prófétákkal szemben, ott eleven maradt az élet.

Némely orvost elkábítottak a vegyipar és a gyógyszergyártás reklámfogásai, valamint a gyors siker, és arra a meggyőződésre jutott, hogy figyelmen kívül hagyhatja az élet hullámmozgását és teljességét. Aki gépeket javít, annak végül is nem kell egyebet tennie, mint az alkatrészeket beszerezni és kicserélni. Sikeres terápiának számított, ha gyorsan megszüntették a fájdalmat vagy az egyéb szimptomákat, azaz a teljes embert részlegesen helyreállították, s ezután már ölbe tett kézzel üldögélhettek. Ha valaki az epét mint egyedüli hibaforrást akarja megjavítani, abban a tévhitben ringatja magát a pácienssel egyetemben, hogy rendbe hozott valamit, aminek az epe tulajdonosához, az emberhez semmi köze. Hosszú időn keresztül feledve volt az a gyakorlat, hogy az orvos segítséget nyújt a betegnek az öngyógyításhoz, és türelmesen megkeresi a baj ősokat. Joggal reménykedhetünk azonban, hogy hamarosan megváltozik a helyzet: örülünk, hogy sokan az orvosok közül meghallották az idő szavát, részben saját maguktól, részben nagykorúvá lett pácienseik jóvoltából, akik már nem vették jó néven, hogy holmi javítóműhelyben szerelgetik őket.

Már a mai orvosok jó része is – miként őseink idejében egykor a gyógyító papok, sámánok és varázslók – azon az állásponton van, hogy az ember nem gép, s hogy jóval több, mint egy csontokból, idegekből, izmokból és szervekből jól-rosszul összetakolt rendszer, melyet az evolúció vak véletlene hozott létre. Vallják, hogy a test, a lélek és a szellem elszakíthatatlan egységet alkot egymással és mindazzal, ami körülveszi: a többi emberrel, a természettel, sőt a csillagokkal is. Már észreveszik, hogy akkor betegszik meg az ember, ha ilyen vagy olyan oknál fogva az élet ezerféle alkotóeleme – a feszültség és ellazultság, az egészséges egoizmus és az odaadás, a sors nélkülözhetetlen egyszer fent, egyszer lent mozgása – között az egyensúlyt nem tudja fenntartani. Sokan közülük már azt is tudják, hogy a legjobb gyógyszer a szeretet. Ezek a gyógyítók visszatérnek azokhoz a terápiás módszerekhez, melyek a teljes embert célozzák meg, s melyekben éppúgy helye van az imádságnak és meditációnak, a mágiának és a gyógyító érintésnek, mint a gyógynövények alkalmazásának, a modern analízistechnikának, a sebészeti beavatkozásnak és a fizikális terápiának.

Azt a széles körű tudást, amellyel őseink a gyógyításról rendelkeztek, még mindig nem fogadta el a hivatalos orvostudomány. Hiába

lehet a holdritmusokat bármikor bebizonyítani, a mai tudományos módszerekkel nem lehet rá magyarázatot találni. Még egyelőre válasz nélkül marad az a kérdés is például, hogy miért kevésbé eredményes egy szívműtét, ha a Hold az Oroszlánban van, s ez némely orvos számára csak újabb ürügy arra, hogy az egész ilyen jellegű tudást ignorálja.

Nem csupán a tudomány, hanem mi valamennyien könnyű szívvel lemondunk a ránk hagyományozott tudás nagy részéről, mert a rövidlátó kényelmességet a legfőbb érdemmé tettük, megfeleedkezve a mértékről, a célról, a türelmes és bölcs cselekvésről. Ebben a korunkra jellemző vad rohanásban megállás nélkül ingadozunk a múlt örömei és fájdalmai, valamint egy képzelt jövő reményei és félelmei között. A jelen pillanatot, amelyben az élet eseményei történnek, és amelyben a belső béke kiteljesedhet, megrögzött gondolkodásunk átláthatatlan függöny mögé rejti.

Ugyanakkor megvetjük és elvetjük mindazt, ami évezredekken keresztül érvényes és fontos volt, csak azért, mert nem ismerjük. Ön talán azok közé a bátor úttörők közé tartozik, akik lassan, de biztosan, nem kapkodva, vissza akarják hozni ezt a régi tudást, talán saját jól felfogott érdekükben, talán mert embertársukon akarnak segíteni. Még nincs késő, s hiába akarnák bemagyarázni nekünk, hogy egy fecske nem csinál nyarat, higgyék el: még a legjelentéktelenebbnek tűnő cselekedet is fontos. Ön sokkal erősebb, mint gondolná.

Kincset talál, aki keres

Valamennyi szabály és utalás, amely ebben a könyvben előfordul, személys tapasztalaton alapul, még a holdritmusoké is. Az emberek és a természet pontos megfigyelése őseinket hozzásegítette, hogy a helyes időpontot mindig megtalálják. Ha az utódok nem értették volna meg e szabályok lényegét, s érvényességükre nem kaptak volna nap mint nap visszaigazolást, nem maradhatott volna fenn ez a tudás. Voltaképpen e szabályokat és törvényszerűségeket inkább emlékezet-felügyelőnek kellene nevezni, hiszen a valódi törvények mindig a valóságban gyökereznek, az ember és a természet hétköznapi valóságá-

ban, vagy – a morális vagy vallási elvek esetében – az emberiség fejlődési lehetőségeihez vezető utat mutatják meg.

Bizonyára van még jó néhány olyan ritmus és tényező a természetben, amely befolyással van ránk, ám könyvünkben csupán saját tapasztalatainkra szorítkozunk, mindenekelőtt azon erőkkkel kapcsolatban, melyek a különféle holdfázisokat kísérik:

- újhold
- növő hold
- telihold
- fogyó hold
- a hold állása valamelyik állatövi jegyben.

Bár az oknyomozás kénytelen egyelőre beérni spekulációval, véleménnyel vagy meggyőződéssel, a holdhatásra vonatkozóan azonban egy ideje mégis rögzült nyelvi formákkal találkozunk. Azt mondjuk például: „a Halak hatással vannak a lábára”, vagy „a telihold hatással van a lélekre”. Az egyszerűség kedvéért ezeket a kifejezéseket csaknem mindenütt megtartottuk, még ha nem adják is vissza tökéletesen a lényegét, azt tudniillik, hogy a Hold egyfajta óramutatóként szolgál.

Mintegy 28 napos Föld körüli útja során a Hold mindig csak egyik felét fordítja a Föld felé, önmaga körül nem forog. Ha pontosan a Nap és a Föld közé áll, arca teljes sötétségbe merül. Ilyenkor felismerhetetlen, hiszen napközben csaknem közvetlenül a Nap mellett áll. Ekkor újholdról beszélünk.

Ilyenkor a Hold két-három napig ugyannabban az állatövi jegyben áll, mint a Nap: januárban tehát mindig a Bakban, augusztusban mindig az Oroszlánban stb. A naptárok az újholdat többnyire fekete sarlóként jelenítik meg. Rövid időre különlegesen erős hatással van emberre, állatra, növényre egyaránt. Aki például ekkor egynapos böjtöt tart, betegségeket előzhet meg, mert a szervezet méregtelenítőkézsége ekkor a legnagyobb.

Az újholdnapok impulzusait nem érzékeljük annyira, mert az erők átrendeződése a fogyóból a növő holdba nem olyan hevesen megy végbe, mint teliholdnál.

Az újhold után néhány órával jelenik meg a Hold Nap felé fordult

része, egy finom sarló, s a növény hold megkezdi erőteljes működését. A hold első és második negyede mintegy két hét alatt futja be az utat a teliholdig. Mindaz, ami ekkor történik a testépítés és testerősítés érdekében, kétszeres erővel hat, ugyanakkor amilyen mértékben növekszik a hold, ugyanolyan mértékben csökken bármely operáció vagy sebgyógyulás sikerének esélye.

A Hold végül megfutja pályáját, a Nap felé fordult része kerek, fénylő korongként áll az égbolton: a telehold. A naptárak fehér koronggal jelölik. Ez a néhány óra jól érezhető hatással van emberre, állatra, növényre egyaránt. A holdkórosok sétára indulnak ezen az éjszakán, a sebek erősebben véreznek, az ekkor gyűjtött gyógynövények hatása nagyobb lesz, a rendőrség megerősíti egységeit, mert ilyenkor várhatóan megnövekednek az agresszív cselekedetek és a balesetek is.

Lassan ismét továbbhalad a Hold, árnyékos oldala most jobbról balra övezi, s megkezdődik a mintegy tizennégy napos fogyó holdfázis (harmadik és negyedik negyed). Megint csak őseinknek köszönhetjük, hogy élni tudunk ennek a szakasznak különleges hatásaival. Ebben az időszakban ugyanis jobban sikerülnek az operációk, ha valaki többet eszik a szokásosnál, akkor sem hízik meg egyhamar, és a salaktalanítással, méregtelenítéssel kapcsolatos valamennyi eljárás eredményesebb ilyenkor, mint növény holdnál.

Miközben a Föld a Nap körül kering, a Nap a Földről nézve mindig egy hónapig időz egy-egy állatövi jegyben. Ugyanezek a jegyeken halad át a Hold is a maga 28 napos útja során, ám egy-egy jegyben csupán két-három napig tartózkodik. A következő fejezetben részletesen tárgyaljuk, milyen különleges hatással van az ember testére és különféle szerveire a Hold állása egy adott állatövi jegyben.

Könyvünkben különleges ritmusokkal is szeretnénk megismertetni Önöket, az év bizonyos napjaival kapcsolatos szabályokkal, amelyek a legtitokzatosabb dolgok közé tartoznak, és semmi közülük ahhoz, hogy éppen hol áll a Hold. Meg fogjuk magyarázni, miért van az, hogy a rendszeresen péntekenként vágott köröm erős és egészséges marad. Bízunk benne, hogy vannak kíváncsi olvasók, akik ezeket a különleges törvényszerűségeket nyomban ki is próbálják majd, és rájönnek, hogy ezek igenis érvényes szabályok.

Az érintés időpontja

Sok embert foglalkoztat a kérdés, hogyan lehetséges, hogy egy bizonyos időpont valamely tevékenység vagy cselekedet számára sokkal előnyösebb – például operációnál, de akár krónikus zavarok esetében is –, míg a következő pillanatban már negatív energiák uralkodnak, melyek hosszú távon sikertelenséghez vezetnek. Nem lehet ezt a negatív energiát pozitívrá váltani? Ha valaki például nem sokkal újhold előtt végeztet arcműtétet, sokkal jobb eredményt érhet el, mint ha ugyanezt az operációt növény holdnál végezteti.

A válasz talán kissé misztikusnak tűnik, de benne foglaltatik a „megfelelő pillanat művészetének” alapelve: az érintés pillanata alapvető tényező.

Az érintés az alábbiak szinonimájaként fogható fel: „kapcsolatba lépni, megfogni, koncentrálni, átgondolni, megragadni, hozzáfogni”. Amikor egy adott pillanatban megragadok valamit, egy tárgyat vagy egy élőlényt, akkor akár kézzel, akár valamely eszközzel teszem, saját akaratomból vagy külső hatásra, erőt és finom energiát adok át, s ez életem minden percére igaz. Cselekedetem iránya, a végső cél, amit gondolataimmal vagy kezemmel megcéloztam, legyen akár pozitív, akár negatív, valamilyen formában mindig láthatóvá válik az anyagi világban – ma, holnap vagy tíz év múlva. Az időpont – a holdfázis, valamint a Hold állatövi jegyben állása – által jellemzett erők támogatják szándékaimat, és nagyobb hatás elérését teszik lehetővé.

Amikor az orvos szikéjével megérinti a beteget, cselekedetének sikerében nemcsak gondolatai, szellemi beállítottsága, munkaszeretete, a páciens iránti szeretete és számos egyéb erők játszanak közre, hanem azok az energiák is, melyeket a mindenkori holdállás mutat. Amikor a kertész megmetszi a gyümölcsfát, cselekedetébe belefolynak a holdállás pozitív vagy negatív energiái is. Érintés történik akkor is, amikor egy jó masször meggyúr bennünket, vagy egy macska dorombolva a lábunkhoz simul, és közben átveszi a negatív energiáinkat, amikor szeretettel gondolunk főzés közben azokra, akik az ételt majd elfogyasztják, amikor egy csillag szívünk vágására emlékeztet...

Minden érintésnél előbb vagy utóbb az igazi szándék érvényesül, nem pedig a külső, látszólagos vagy hazug cél. Ha én valakit megajándékozok, de közben viszonzásra várok, akkor ez a gondolat később

manifesztálódni is fog. A szeretet szeretetet szül, a számítás számítást. Ha számításból jön létre valamely érintés, az eredmény cserekereskedelem lesz.

A mindennapok számtalan megmagyarázhatatlan és ellentmondásos jelensége például a gyógyításban, a kertben és a természetben, sőt a háztartásban is erre a tényre vezethető vissza, s egyben a holdállás által jelzett ritmikus hatásokra. Az érintés elve valamennyi szabályra érvényes, melyekkel a következő oldalakon megismerkedhetünk.

Az egyetlen eszköz

Ehhez a könyvhöz semmi másra nincs szükség, mint egy naptárra, amely mutatja a holdfázisokat és a Hold állását az állatövben is.

A holdnaptár értékes segédanyag, sem több, sem kevesebb ennél. Nem helyettesítheti a személyes tapasztalást, érzékelést és észlelést, ellenkezőleg, épp ezek kiteljesítését szolgálja. Az így szerzett tapasztalat olyan erőt ad, amelyet az élet bármely területén hasznosítani lehet.

1. TETŐTŐL TALPIG A HOLD RITMUSÁBAN

Testünk kert és akaratumk a kertész...
(Shakespeare: *Othello*)

Sok olvasó hajlamos arra, hogy az előszót átugorva nyomban az úgymond lényegre térjen. Ha ön is ezt tette volna, most mégis arra kérem, olvassa el nyugodtan és figyelmesen, és engedje, hogy az ott hangsúlyozottak elkísérjék a könyv végéig. Egészen más jelentést fog tulajdonítani ezek után a következő oldalakon olvasható információknak és utalásoknak.

Mozgás egyensúlyban

A természetben minden ritmus, hang, lélegzet, fény és rezgés. Az univerzumban minden mozgásban van, semmi sem állandó, semmi nem örök. A legkisebb sejtig bezárólag minden születik, nő, érik és meghal, hogy aztán új alakban, új fényben szülessék újjá. Mi, emberek is.

A születés és elmúlás ezen örökös körforgásában minden mindenel összefügg. Egyetlen jó gondolat sem megy veszendőbe – hatására valamelyik távoli csillagon vagy akár az ön kertjében szirmot bont egy virág. Különösen nagy hatással van ránk a Hold vándorlásának ritmusa: mindent rezgésbe hoz. Nagy segítségünkre lehet egészséges, harmonikus életvezetésünkben, ha hozzá igazítjuk magunkat.

„Egyensúlyban élni” annyit jelent, hogy nem szegülünk folyvást szembe azokkal a hullámmozgásokkal, melyeknek testünk ki van téve, hanem odafigyelünk a természet, az évszakok és saját testünk ritmusára, megtanuljuk jeleit értelmezni s az egyszer fent, egyszer lent mozgáshoz idomulni. Olyan képességre teszünk így szert, amellyel állni tudjuk az élet viharait.

Ugyanakkor egyáltalán nem arról van szó, hogy mereven ragaszkodjunk a szabályokhoz, és percnyi pontosan betartsunk minden elő-