HOLDFÁZISOK

az inkarnációs ciklusokban
a prognózisban
a kapcsolatokban
a mindennapi életben



A lélek ciklusai, az élet ritmusa és az időválasztás művészete

PÁLMAI ÉVA - BÁNFFY SZABOLCS

Minden jog fenntartva!

A könyvben megjelent írásokat a szerzői jogokról szóló 1999 évi LXXVI törvény értelmében másolni és közzétenni tilos engedély nélkül. Kivételt képez, ha csak részben van idézve és a centralnet.hu oldalra mutató link elhelyezésre kerül.

Szerző: Pálmai Éva - Bánffy Szabolcs

Borító és tipográfia: Bánffy Szabolcs

Kiadó: Centralnet Bt.

ISBN: 978-615-6831-33-0



© Centralnet 2026

Holdfázisok

az inkarnációs ciklusokban

a prognózisban

a kapcsolatokban

a mindennapi életben

A lélek ciklusai, az élet ritmusa és az időválasztás művészete

Pálmai Éva – Bánffy Szabolcs

Tartalomjegyzék

Bevezető *3*

A Hold és a három arcú Istennő *7*

Holdnegyedek és temperamentumok *11*

A születés előtti holdfázis szerepe és gyakorlati alkalmazása *15*

A Hold speciális gyengítettségei és funkcionális működése *22*

A tudatosság nyolc kapuja *25*

A ciklus mélyebb dimenziói az inkarnációs ciklusok **26**

A ciklus dinamikája **29**

A nyolcas felosztás jelentősége **34**

A lunációs személyiségtípusok és a lélek fejlődési ciklusai **36**

A születési holdfázis meghatározása **43**

A nyolc holdfázis önismereti kérdései **51**

A bolygók integrálása a lunációs ciklusba *55*

A progresszív Nap-Hold ciklus *59*

Progresszív holdfázis kiszámítása **61**

Holdfázis-ismétlődések az időválasztásban *65*

Holdfázisok a mindennapi életben *69*

A nyolc holdfázis gyakorlati ritmusa **70**

Túl a holdfázisokon - A mélyebb rétegek **88**

A holdfázisok a kapcsolatokban *91*

Az azonos holdfázisú kapcsolatok **91**

Szomszédos holdfázisok **92**

Ellentétes holdfázisok **92**

Amikor az egyik épít, a másik lezár 93

A kapcsolat, mint közös fejlődési tér 94

Hogyan hatunk egymásra? 95

Híres emberek holdfázisai 127

Függelék 147

A planetáris potenciál és az almuten meghatározásának módszertana 147

A bolygók alapméltóságai 149

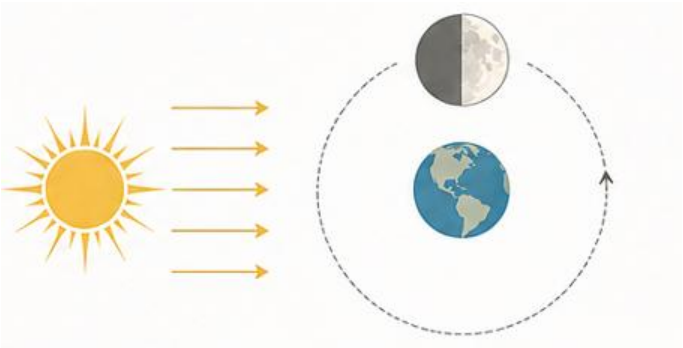
Gyakorlati holdfázis-időzítő: mit mikorra érdemes tenni? 152

Holdnegyedek és temperamentumok

Mielőtt a 20. századi pszichológiai irányzatok a belső megélések és a lélekfejlődés tükreként kezdték volna értelmezni a lunációs ciklust, a tradicionális asztrológia egy gyökeresen eltérő, ám rendkívül logikus és strukturált megközelítést alkalmazott. Ahogyan azt Helena Avelar és Luis Ribeiro az *On the Heavenly Spheres* című átfogó munkájukban kifejtik, a Hold mint világítótest és mint a leggyorsabban mozgó égitest, egyedi dinamikai kapcsolatban áll a Nappal. A tradicionális megközelítés nem alkalmaz elmosódott hatóköröket (orbiszt) a fázisok elkülönítésénél. A ciklust a Nap és a Hold közötti egzakt, geometriai fényszögek alapján osztja fel négy egyenlő negyedre, amelyek mindegyike körülbelül egy-egy hétig tart.

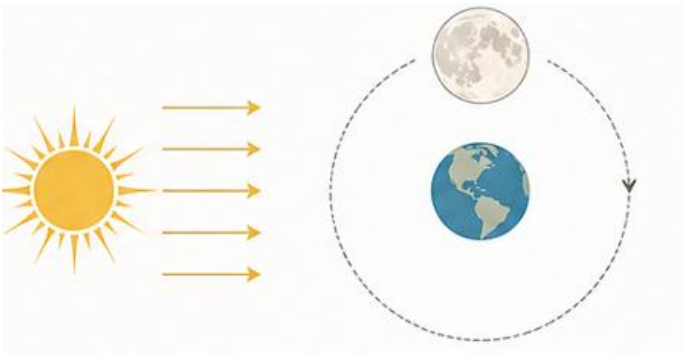
A tradíció alapvetése, hogy a Hold esszenciális, természetes állapota szerint alapvetően hideg és nedves. Azonban ahogy a Naptól való távolsága és a látható fényének mennyisége változik a 29,5 napos szinodikus hónap során, ez az esszenciális minőség enyhe hőt és szárazságot kap, ami közvetlen hatással van a szülött fizikai és pszichés alkatára, azaz a négy galénoszi temperamentumra.

Az **Első negyed** a fővilágítók egzakt együttállásától (az Újholdtól) a növekvő fázis első kvadrátjáig tart. Ebben az időszakban a Hold fokozatosan távolodik a Nap sugaraitól, láthatósága és fénye növekszik. Energetikailag ez a fázis meleg és nedves tulajdonságokkal ruházza fel az égitestet, ami a tradicionális orvoslásban és asztrológiában a **szangvinikus** temperamentumnak felel meg. Ez az optimizmus, a társasági nyitottság és a kezdeti, rugalmas életigenlés időszaka.



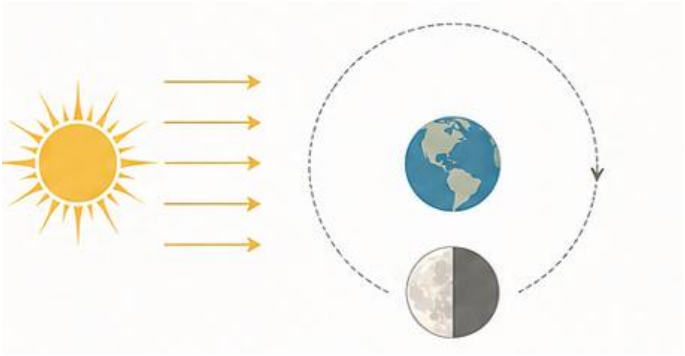
1. ÁBRA: ELSŐ NEGYED

A **Második negyed** a növekvő kvadráttól a pontos szembenállásig (a Teliholdig) terjed. A Hold fénye itt éri el a csúcspontját, és ekkor van a legtávolabb a Naptól. Bár a fázis megtartja az előző szakasz melegségét, a maximális fényerő szárazságot ad hozzá a képlethez. A meleg és száraz minőségek kombinációja hozza létre a **kolerikus** temperamentumot. Ez egy kifejezetten maszkulin, aktív, ambiciózus, olykor türelmetlen és domináns energiát kölcsönöz a szülött Hold működésének.



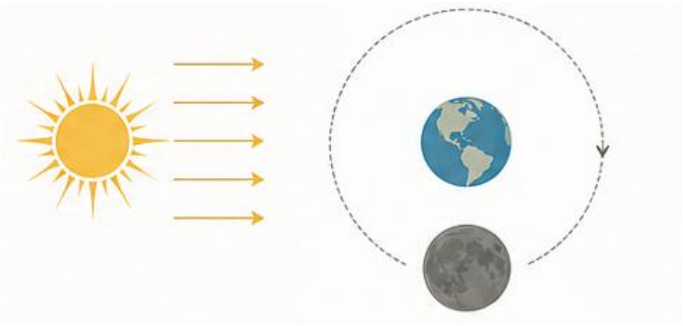
2. ÁBRA: MÁSODIK NEGYED

A **Harmadik negyed** a Telihold csúcspontjától indítva a fogyó fázis kvadrátjáig (az Utolsó negyedig) tart. Miután a Hold elérte a maximális fényerőt, elkezd visszatérni a Naphoz, így fénye fogyni kezd. A fény csökkenésével a Hold elveszíti melegségét, azaz lehűl, de a szárazságát még megőrzi. A hideg és száraz tulajdonságok a **melankolikus** temperamentumot hívják életre, amely hajlamossá tesz a reflexióra, a struktúrák tiszteletére, a realizmusra, olykor pedig a visszahúzódásra és a komolyságra.



3. ÁBRA: HARMADIK NEGYED

A ciklus záró szakasza, a **Negyedik negyed** a fogyó kvadráttól a következő Újholdig, azaz a teljes sötétségbe való visszatérésig tart. Itt a Hold elveszíti fényének nagy részét. Ebben a végső fázisban a Hold visszanyeri eredendő nedvességét, ami a hideg minőséggel párosulva a **flegmatikus** temperamentumot eredményezi. Ez a pozíció egy passzívabb, befogadóbb, áramlóbb és kiváróbb attitűdöt jelez.



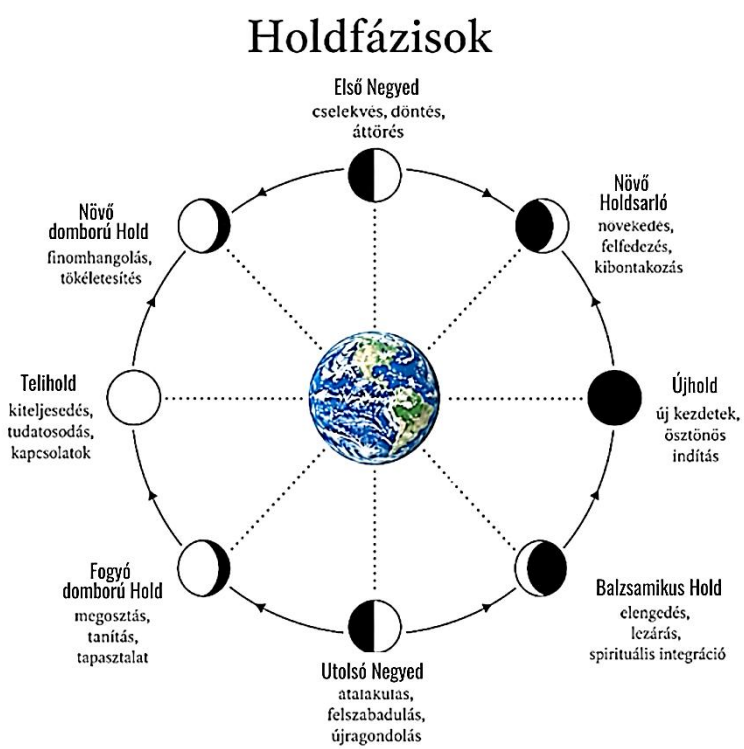
4. ÁBRA: NEGYEDIK NEGYED

Avelar és Ribeiro rávilágítanak arra, hogy a tradicionális értelmezésben a Hold jegyhelyzete mutatja meg az egyén általános attitűdjét, míg a **holdfázis** (a temperamentum) **határozza meg a megnyilvánulás**, az externalizáció konkrét módját. Egy fix, földies és biztonságra törekvő Bika Hold például teljesen másként működik kolerikus (meleg és száraz) fázisban – ahol ez a biztonságigény sürgetővé, dinamikussá és aktívvá válik –, mint flegmatikus (hideg és nedves) fázisban, ahol a szülött passzívan, bízva és kivárva engedi, hogy a stabilitás feltételei maguktól megérkezzenek hozzá.

A Holdnegyedek temperamentumokra gyakorolt hatása azonban nem pusztán elméleti modell, hanem a tradicionális asztrológiai képletelemzés szerves része is. A születési képletben a Hold fázisa ugyanis azt mutatja meg, hogy ez a ciklikus energia milyen minőségben és milyen módon ölt testet az egyén pszichofizikai működésében.

Így a lunációs ciklus nemcsak kozmikus ritmus, hanem egyben értelmezési kulcs is, amelyen keresztül a születés pillanatában rögzült dinamikák olvashatóvá válnak.

A tradíció emellett kiemelt figyelmet szentel a születés előtti utolsó holdfázisnak, az úgynevezett prenatális szizígiának (a születés előtti utolsó Újholdnak vagy Teliholdnak). Ha valaki Újhold és Telihold között született, képlete konjunkcionális, ha pedig Telihold után, akkor prevencionális. Ez a pont érzékeny jelölőként szolgál a tradicionális prediktív (előrejelző) technikákban.



5. ÁBRA: HOLDFÁZISOK CIKLUSAI

A Nap ebben a rendszerben a tudatosság transzperszonális, forrásjellegű elvét képviseli, amely állandóságával és fénytermészetével az élet alapvető rendezőelveként jelenik meg. Mivel ez a minőség közvetlen formájában az emberi psziché számára nehezen befogadható, szükségszerűen egy közvetítő princípiumon keresztül válik megtapasztalhatóvá, amely a Hold szimbolikus szerepe. Rudhyar értelmezésében a Hold az emberi psziché és az ösztönös-érzelmi reagálás jelölője, amely a szellemi impulzusokat fokozatosan, ciklikusan és differenciált formában teszi átélhetővé. A Hold változó

A progresszív Nap-Hold ciklus

A születési képlet az égbolt egyetlen pillanatának lenyomata. Megmutatja, milyen minőségek voltak jelen a születés idején, és milyen alapmintázatok kísérik végig az életet. Az emberi fejlődés azonban nem egy befejezett, merev struktúra, hanem folyamatos kibontakozás. Az asztrológiában ezt a belső változást a másodlagos progressziók rendszere teszi követhetővé, amely a születést követő napok szimbolikus megfeleltetésével írja le az életévek fejlődési folyamatát. A nap–év analógia szerint minden, a születést követő nap egy életévnek felel meg, így a képlet fokozatosan „életre kel", és megmutatja a személyiség érésének ritmusát.

A progresszív képlet egyik legfontosabb mutatója a **progresszív Nap és a progresszív Hold egymáshoz viszonyított helyzete**. Kettejük kapcsolata rajzolja ki azt a születési adottságoktól függően nagyjából 27 és 30 év között mozgó (átlagosan 28 éves) fejlődési ciklust, amelyet progresszív lunációs ciklusnak nevezünk. Ahogy a progresszív Hold folyamatosan eltávolodik a progresszív Naptól, majd egy teljes kör megtétele után ismét visszatér hozzá, egymást követő fázisok sora bontakozik ki. Ezek a fázisok nem külső eseményeket jeleznek előre, hanem a tudat fejlődésének belső állomásait, azt a pszichológiai ritmust, amelyben az ember új célokat fogalmaz meg, kibontakozik, kiteljesedik, majd lezár és újrakezd.

A progresszív Nap és Hold helyzetét a **másodlagos progresszió** módszerével számítjuk ki: a születést követő minden nap egy életévnek felel meg, így például egy harmincéves ember progresszív képlete a születése utáni harmincadik nap bolygóállásait tükrözi. A progresszív lunációs ciklus mindig a progresszív Nap és a progresszív Hold egymáshoz viszonyított szögtávolságából olvasható ki.

A ciklus legfontosabb fordulópontjai a négy kardinális fényszög:

A **progresszív Újhold** a közel harmincéves ciklus kezdőpontja. Ilyenkor egy új pszichológiai fejlődési periódus veszi kezdetét. Gyakran lezárul egy korábbi életszakasz, és megjelenik egy új irány

A holdfázisok a kapcsolatokban

A születési holdfázis nem csupán azt mutatja meg, hogy az egyén milyen fejlődési szakaszban kezdte meg jelenlegi életét, hanem azt is, milyen ritmusban kapcsolódik más emberekhez. Egy kapcsolatban ugyanis nem két horoszkóp ütközik, hanem két különböző fejlődési folyamat találkozik.

A holdfázisok ebből a szempontból úgy is felfoghatók, mint különböző életszemléletek. Minden fázis más kérdést tart fontosnak. Van, aki új lehetőségeket keres, más a meglévőket szeretné felépíteni, megint más azok értelmét próbálja megérteni vagy továbbadni. Ezért két ember között nem feltétlenül azért alakul ki feszültség, mert egyikük „rosszabb" vagy „jobb", hanem mert ugyanarra az élethelyzetre egészen eltérő fejlődési nézőpontból tekintenek.

A holdfázisok közötti különbségek önmagukban nem jelentenek összeférhetetlenséget. Sokkal inkább azt mutatják meg, hogy a kapcsolat mely területeken kíván nagyobb tudatosságot, rugalmasságot és kölcsönös megértést.

Az azonos holdfázisú kapcsolatok

Amikor két ember ugyanabban a holdfázisban születik, alapvetően hasonló ritmusban működnek. Sokszor már az első találkozáskor is azt érzik, hogy könnyen megértik egymást, hasonló dolgok lelkesítik vagy éppen ugyanazoktól fáradnak el.

Ez azonban nem jelenti azt, hogy a kapcsolat automatikusan harmonikus lesz. Éppen ellenkezőleg: ugyanazok a vakfoltok is megjelenhetnek mindkét félnél. Két Újhold típus például együtt rendkívül inspiráló lehet, ugyanakkor egyikük sem biztos, hogy szívesen foglalkozik a részletekkel. Két Utolsó Negyed típus kiválóan értheti egymás

Gyakorlati holdfázis-időzítő: mit mikorra érdemes tenni?

Az alábbi táblázat gyors áttekintést ad arról, hogy a különböző hétköznapi tevékenységek mely holdfázisok szimbolikájához kapcsolódnak leginkább. A felsorolás nem merev szabálykönyv, hanem gyakorlati emlékeztető. A Hold fázisai elsősorban azt mutatják meg, hogy egy adott tevékenység inkább a kezdet, növekedés, kiteljesedés, tisztítás, lezárás vagy elengedés minőségéhez tartozik.

Holdfázis-kulcs röviden

Holdfázis	Alapminőség	Mire alkalmas?
Újhold	Kezdet, szándék	Tervezés, új célok, belső irány
Növő Holdsarló	Első lépések	Indulás, nyitás, próbálkozás
Első negyed	Döntés, cselekvés	Áttörés, aktív lépések
Növő domború Hold	Finomítás	Javítás, gyakorlás, felkészülés
Telihold	Kiteljesedés	Láthatóság, ünneplés, felismerés
Fogyó domború Hold	Megosztás	Tanítás, hála, visszajelzés
Utolsó negyed	Újraértékelés	Korrekció, selejtezés, lezárás
Balzsamikus Hold	Elengedés	Pihenés, tisztítás, búcsú