

## AGENDA LUNAR

O calendário é um instrumento de poder. Artificio humano para tentar ordenar o tempo, imposto à sociedade como algo natural, homogeniza e regula o dever de todos seus membros, construindo uma temporalidade coletiva.

Estamos acostumados a usar o calendário gregoriano, que é solar, ainda que algumas festividades como a Páscoa e o Carnaval tenham uma datação baseada na lua.

Esta agenda está estruturada a partir dos ciclos da lua, que ordena o tempo de forma diferente.

No entanto, devido à falta de sincronicidade entre os ciclos da lua e do sol, e à importância das estações nos ciclos naturais e a agricultura, quase todos os calendários lunares têm ajustes que permitem acompanhar simultaneamente o ciclo dos dois corpos celestes. São, em realidade, calendários lunissolares.

Os calendários hebreu, budista, hindu, chinês, inca, helênico e tibetano são alguns exemplos de calendários lunissolares. O calendário islâmico é estritamente lunar, e o calendário gregoriano, comum no ocidente, é solar, assim como o era o do antigo Egito. O calendário maia, mais complexo, era constituído principalmente de uma combinação dos ciclos do sol, da lua e de vênus.

O presente calendário, também lunissolar, é uma construção autoral a partir dos dados astronômicos coletados na internet\*. Está isento, portanto, de qualquer mitologia, permitindo que qualquer pessoa possa construir a sua própria.

\* <https://eclipse.gsfc.nasa.gov/SKYCAL> - <http://www.lunarium.co/calendars>

## COMO LER A AGENDA

- ◆ A presente agenda está construída a partir dos ciclos da lua.
- ◆ Um ciclo da lua ou luação equivale a um mês lunar.
- ◆ O mês lunar ou ciclo lunar começa no dia da lua nova 
- ◆ O mês lunar, de duração variável, tem em média 29,53 dias. Esse valor não inteiro é absorvido em meses de diferentes durações, que podem ter 29 ou 30 dias.
- ◆ O mês lunar padrão, de 29 dias, tem se estruturado em 4 semanas de 7 dias ( $4 \times 7 = 28$ ) mais o primeiro dia do mês ou dia da lua nova ( $28 + 1 = 29$ )     
- ◆ Os meses de 30 dias terão uma quarta semana especial de 8 dias     
- ◆ O dia em que acontece a lua cheia está especialmente indicado com uma linha mais grossa e o símbolo .
- ◆ Cada uma das 4 semanas está associada a uma das 4 fases da lua: a primeira semana, à lua nova , a segunda semana ao quarto crescente , a terceira à lua cheia , e a quarta ao quarto minguante 
- ◆ Cada semana contém no centro um destes quatro símbolos para marcar a fase a que a semana está associada. O número nele indica o mês lunar em que nos encontramos.
- ◆ Cada dia contém a informação da data do calendário gregoriano e o signo zodiacal em que a lua se encontra. É dada também informação astronômica, como eclipses e alinhamentos da lua com planetas.
- ◆ Os anos lunares podem ser de 12 ou 13 meses. 2025 é um ano de 12 luas.
- ◆ A variação de luas por ano é uma ocorrência conhecida e utilizada desde a antiguidade como técnica para levar à par os ciclos do sol e da lua. Este calendário é, assim, lunissolar. Explicação detalhada da sincronização sol-lua dos calendários lunissolares encontra-se no caderno \*Ciclo Sol-Lua.
- ◆ Para contemplar todos os dias do ano solar, a agenda pode conter também o último mês do ano anterior e o primeiro do próximo. Os meses que não pertencem ao ano em curso estão apontados com a lua nova em cinza 
- ◆ No final da agenda aparece um anuário em que todas as luas do ano são dispostas em forma de tabela. Os dias marcados com ponto (●) indicam a ocorrência da lua cheia, e os ressaltados em cinza os sábados e domingos do calendário Gregoriano.

◆ Um segundo anuário, este de semanas, apresenta-se após o anterior.

◆ O cálculo astronômico encontrado na internet do momento em que acontece a lua cheia e a lua nova tem precisão de horas e minutos. Assim, se a lua cheia acontece o dia 2 as 01:15 min da madrugada, nesta agenda se considerara que acontece no dia 1, porque se observarmos a lua no dia 1 a noite, estará mais cheia que se olharmos no dia 2, mesmo que estritamente aconteça nesse dia. Assim, o critério seguido nesta agenda é que se a lua cheia ou nova acontecem entre as 0:00 e as 11:59 minutos de um dia, se considerará que acontece no dia anterior. Aclara-se este ponto porque haverá discrepâncias entre algumas datas de lua cheia e nova achadas na internet e nesta agenda.

Símbolos que aparecem nesta agenda:

áries	♈
touro	♉
gêmeos	♊
câncer	♋
leão	♌
virgem	♍
libra	♎
escorpião	♏
sagitário	♐
capricórnio	♑
aquário	♒
peixes	♓
mercúrio	☿
vênus	♀
marte	♂
júpiter	♃
saturno	♄
eclipse de sol	☉
eclipse de lua	☾

## OUTRAS LEITURAS

Desde tempos antigos se associa as 4 fases da lua a 4 estados de um ciclo vital. Diferentes culturas em distintos lugares e tempos têm utilizado e registrado, sob diversas formas, este ciclo de 4 tempos. Este conhecimento era formatado e transmitido por meio de imagens simbólicas, mitos ou metáforas: as 4 fases da lua (nova, crescente, cheia e minguante), as 4 estações (primavera, verão, outono, inverno), e o ciclo da vida (infância, juventude, maturidade, velhice), são algumas dessas imagens.

Uma mudança na forma de entender este conhecimento se faz necessária: as 4 fases da lua não produzem, mas, sim, representam as 4 fases de um ciclo vital, que é possível identificar em diferentes processos da natureza. A lua cheia não faz com que todos nós fiquemos felizes e alegres, mesmo que seja uma imagem que representa este estado psicossomático, pois nem todo mundo passa por ele ao mesmo tempo. As 4 estações, as fases da lua, etc. são metáforas usadas pelos antigos para criptografar e transmitir um conhecimento: o ciclo de 4 fases que aparece repetidamente em vários marcos da realidade, a saber, uma metáfora da natureza rítmica do universo.

O ritmo de 4 tempos é individual e difere de pessoa para pessoa, apesar que pode ser possível haver uma sincronização coletiva, e com a lua. Cabe a nós estudar e aprender nossos próprios ciclos internos, para os quais esta agenda foi pensada como ferramenta.

Ainda que as definições concretas de cada fase possam ter pequenas variações, de forma geral em diversas culturas se entende este ciclo de 4 tempos como:

Fase #1 (lua nova / primavera / infância) : IDEALISMO, nascimento, a promessa, o que vai crescer
Fase #2 (crescente / verão / juventude) : CRIATIVIDADE, força, energia, potência para realizar o ideado
Fase #3 (cheia / outono / maturidade) : HEDONISMO desfrute da colheita, prazer, sociabilidade
Fase #4 (minguante / inverno / velhice) : CRITICISMO retraimento, decadência, baixa energia

Quadro 1: Síntese livre das características principais das 4 fases do ciclo na cultura popular

A lua crescente é a última fase da subida, o topo da montanha, enquanto a cheia se caracteriza pelo começo da descida.

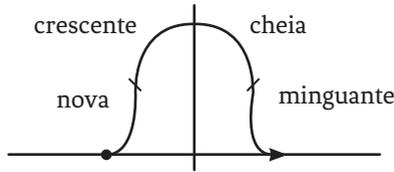


Figura 1: Representação básica do ciclo de 4 fases

O neurocientista David Goodman, que vem estudando os ciclos vitais nos sons e estados psicossomáticos registrados nele próprio e em outras pessoas, por mais de 30 anos, encriptografa este conhecimento, a partir de sua própria experiência, sob formas mais compatíveis da modernidade.

Goodman também registra um ciclo de 4 tempos, que ele interpreta pela combinação de dois eixos anímicos com suas polaridades:

Um eixo de quantidade de energia que, dependendo da polaridade, pode ser ACTIVE (ativo, energético, +, yang) ou PASSIVE (passivo, calmo, -, yin).

Um eixo de qualidade da energia que, dependendo da polaridade, pode ser UP (para cima, otimista, +, yang) ou DOWN (pra baixo, pessimista, -, yin).

Esta interpretação da lugar, assim, a 4 fases ou tempos que se sucedem ciclicamente numa ordem periódica, invariável e que, segundo Goodman, seria:

PASSIVE/UP - ACTIVE/UP - PASSIVE/DOWN - ACTIVE/DOWN

A equivalência com o sistema anteriormente descrito seria:

PASSIVE/UP = Fase #1 (nova, primavera)
ACTIVE/UP = Fase #2 (crescente, verão)
PASSIVE/DOWN = Fase #3 (cheia, outono)
ACTIVE/DOWN = Fase #4 (minguante, inverno)

Quadro 2: Equivalência entre o sistema de D. Goodman e o ciclo na cultura popular

A seguir, apresentamos, em tradução livre, extrato de uma entrevista feita com Goodman<sup>1</sup>:

*[...] “minha principal observação dos dados coletados nos períodos do dia e da noite, durante um quarto de século, evidentes também em todo sujeito examinado, é que, em qualquer um, independente de idade, sexo, ou sua própria autoanálise, aparecem quatro subpersonalidades que se sucedem cada uma numa sequência invariável. As pessoas mostram quatro fases emocionais naturais, as quais tenho denominado desde 1996 como *passive “up”, active “up”, passive “down” e active “down”*”<sup>2</sup>.*

*Fases ou ciclos emocionais são únicos em cada pessoa e para determinados momentos de suas vidas [...] Ciclos emocionais podem variar de muitas formas. Podem estar ligados às fases da lua ou não. Podem variar em frequência e amplitude, e, portanto, em estabilidade.*<sup>3</sup>

*Tendo claras essas diferenças, todas as pessoas que têm compartilhado seus estados anímicos e sonhos com meu grupo experienciam as mesmas séries fixas de estados anímicos. No modelo mais simples, eles se sentem Calmos (Fase #1), Energéticos (Fase #2), Preguiçosos (Fase #3) e Tensos (Fase #4) durante sucessivas semanas do mês.*<sup>4</sup>

Poderíamos interpretar as mudanças de frequência e amplitude nos ciclos sugeridos por Goodman como uma forma diferente de interpretar alguns “transtornos de personalidade” que a psiquiatria cria: pessoas que têm um ciclo de alta frequência são as que sofrem mudanças rápidas de humor, que são sentimentalmente instáveis. Se, além disso, o ciclo dessa pessoa tiver grande amplitude, poderíamos estar diante de alguém com “transtorno” de bipolaridade. Por outro lado, pessoas com um ciclo em que dominam as baixas frequências e amplitudes seriam as que a psiquiatria denomina como sentimentalmente “estáveis”, as quais se configuram, em seu limite inferior, como pessoas frias, insensíveis, anódinas. Na realidade, todas são, no fim, apenas variações de um mesmo ciclo.

A normatização do ciclo vital pela sociedade (que estipula uma frequência e uma amplitude “normal” do ciclo, desejável em cada um de nós) é um atentado contra a polifonia da natureza.

Como é sua onda vital?

Como você se sincroniza com as fases da lua?

Podemos diagramar os conceitos de D. Goodman da seguinte forma:

---

1. <http://realitiesandwich.com/215277/rhythmicity-interview-goodman/>

2. “My main observation from data gathering daily and nightly for a quarter century and evident in every other subject examined is that in all of them regardless of age, sex, or self-diagnosis exhibit four sub-personalities following each other in an invariant sequence. They show four natural emotional shifts. These I have reported since 1996 as *passive “up”, active “up”, passive “down” and active “down”*.”

3. “Emotional cycles are unique to each individual at a particular time in their life [...] Emotional cycles can differ in many ways. They can be linked to phases of the moon or not. They can vary in frequency and amplitude, therefore stability”

4. Granted these differences, all of the people who have shared their mood data and dreams with my group experience the same fixed series of moods. In the simplest model, they feel calm, energetic, sluggish and tense during successive weeks of the month.

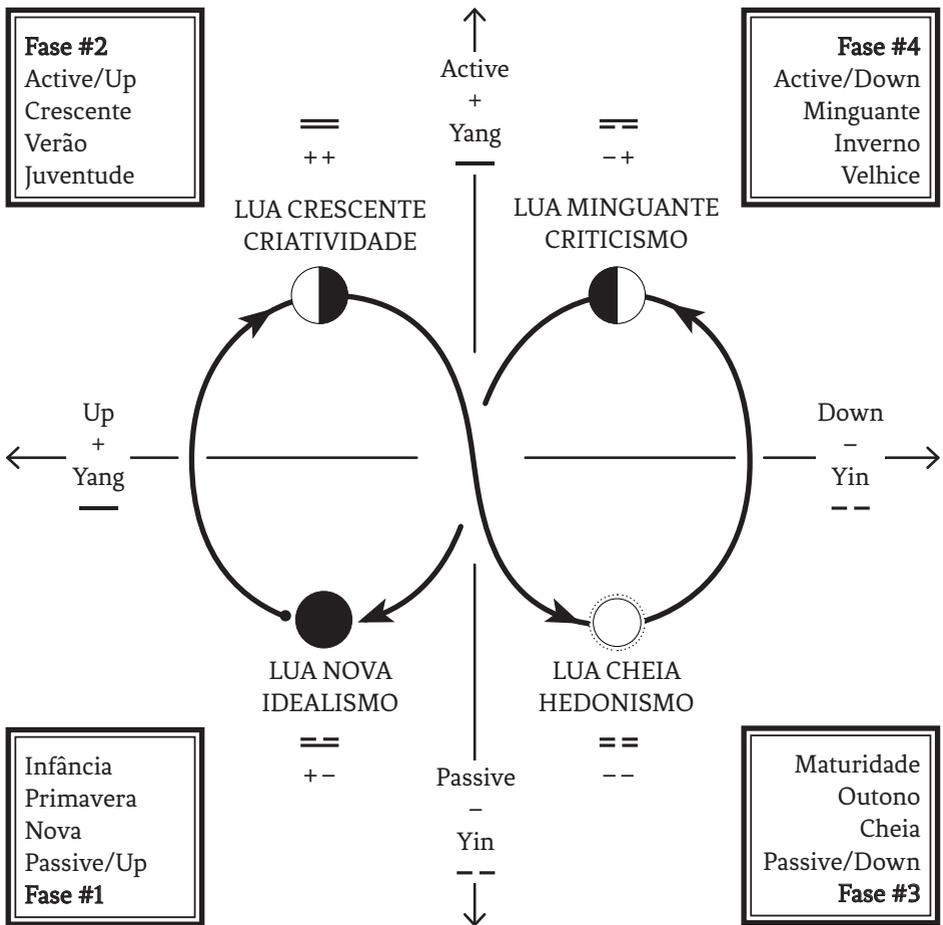


Figura 2: Diagramação dos conceitos de D. Goodman

No sistema de Goodman, o desenho que o ciclo faz no seu decorrer é um símbolo de infinito  $\infty$ , em lugar do círculo como representação clássica.

Assim, a forma em infinito resultaria mais adequada para representar os ciclos naturais, já que implica duas mudanças de polaridade, entre a fase #2 e a fase #3, passando de ++ a --, e a fase #4 e a fase #1, passando de -- a ++.

Expressado em forma de ditado popular: depois da tempestade sempre vem a calma.



AGENDA LUNAR 2025  
1/2



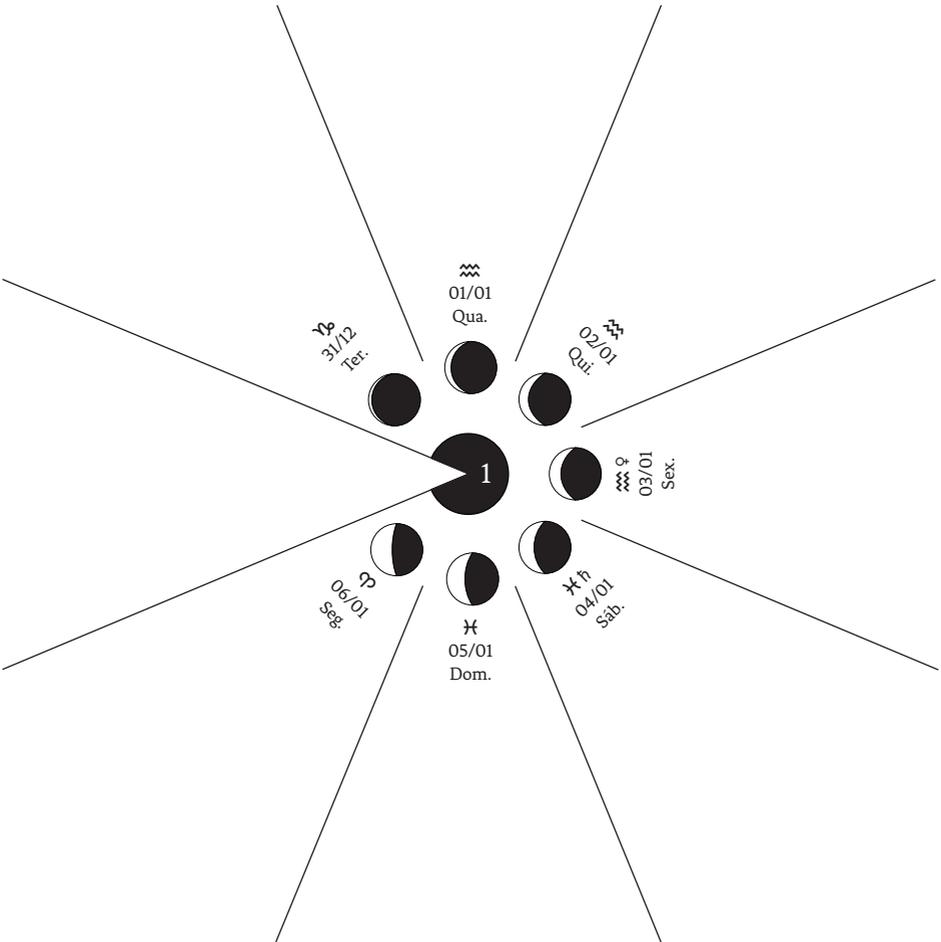
Seg - 30/12/2024

Primeira Lua Nova

Ano novo Lunar







1

♈  
01/01  
Qua.

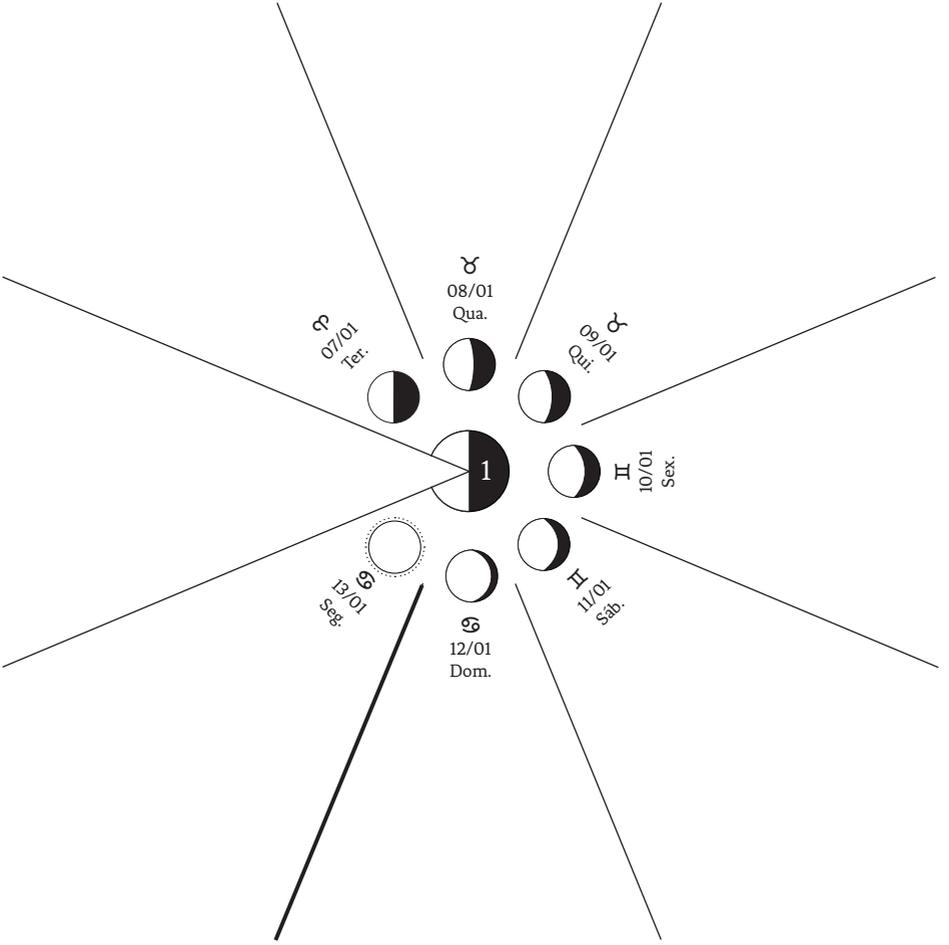
♉  
02/01  
Qui.

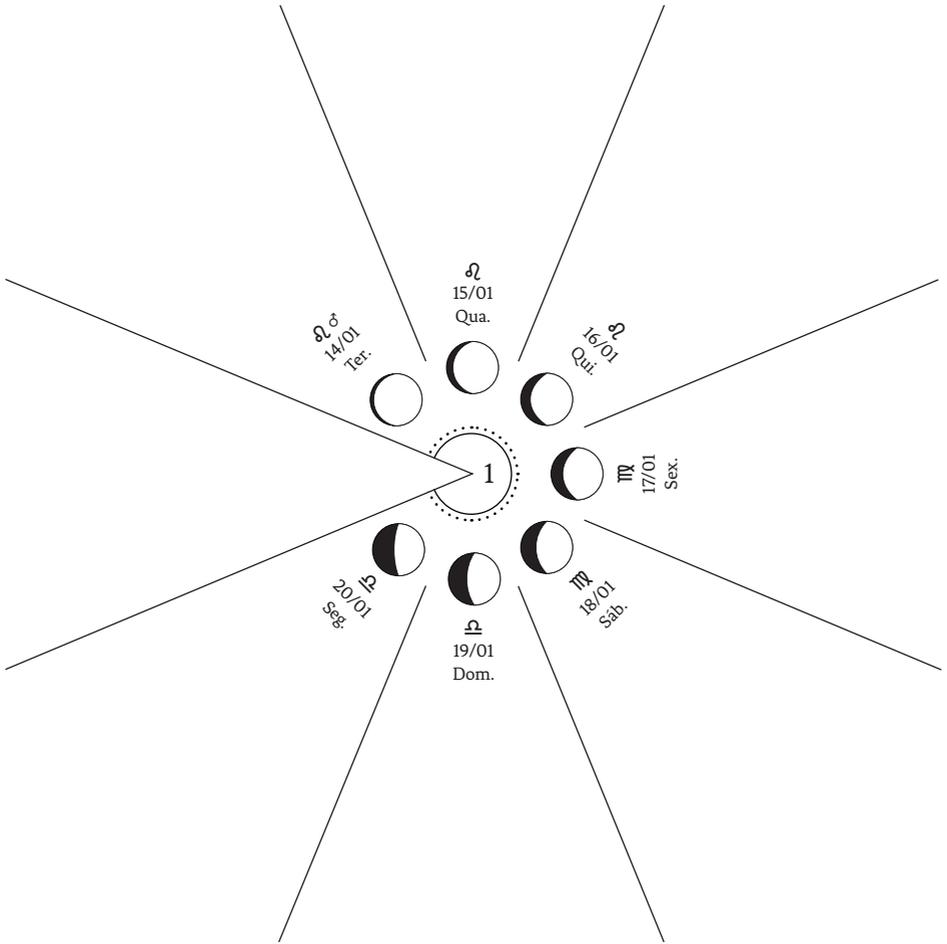
♊  
03/01  
Sex.

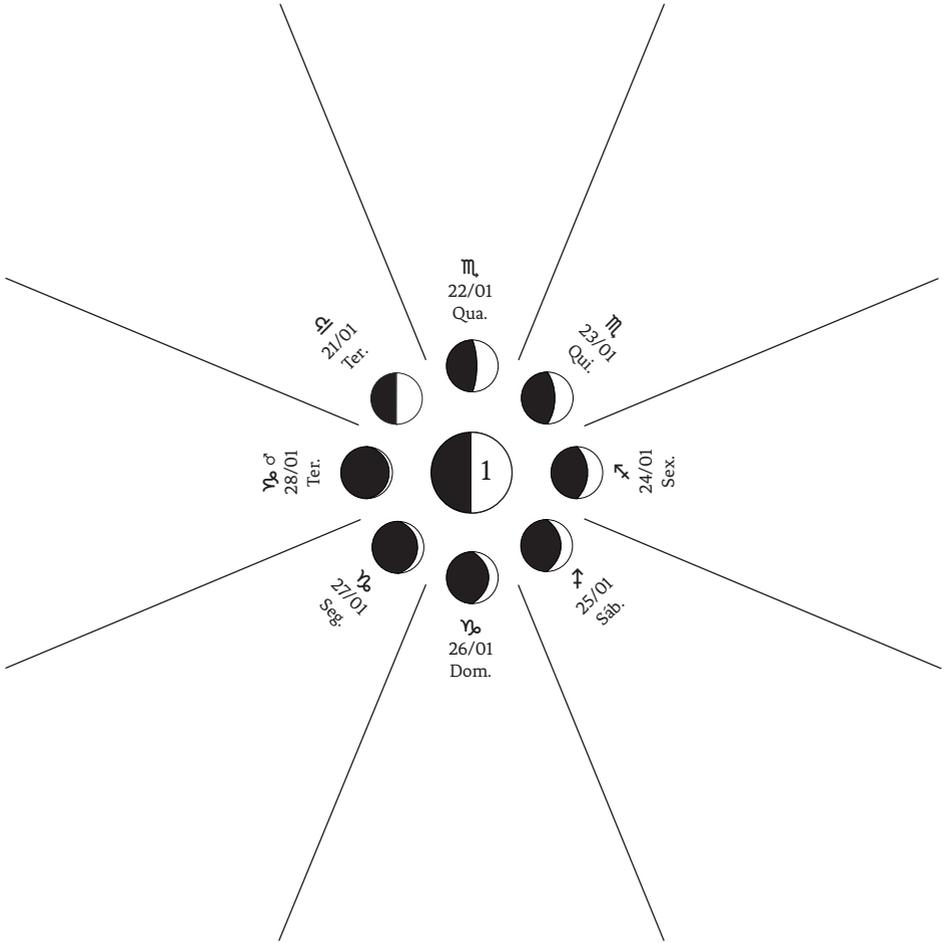
♋  
04/01  
Sab.

♌  
05/01  
Dom.

♍  
06/01  
Loe.







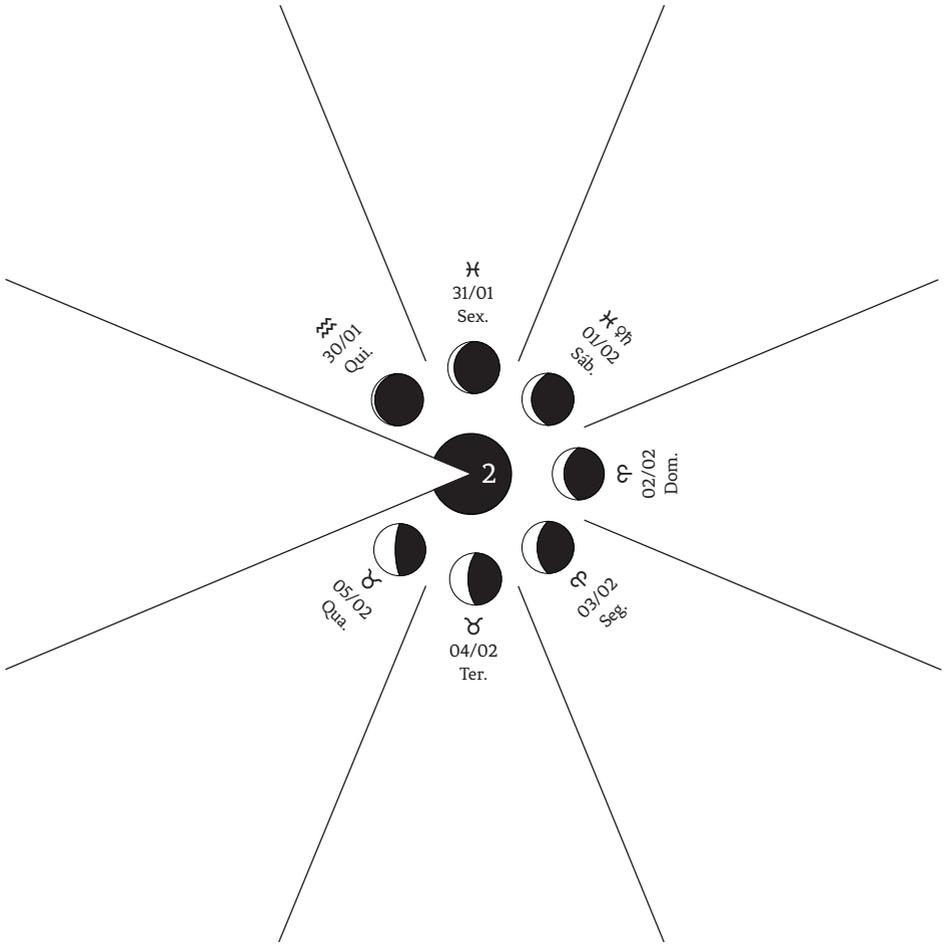


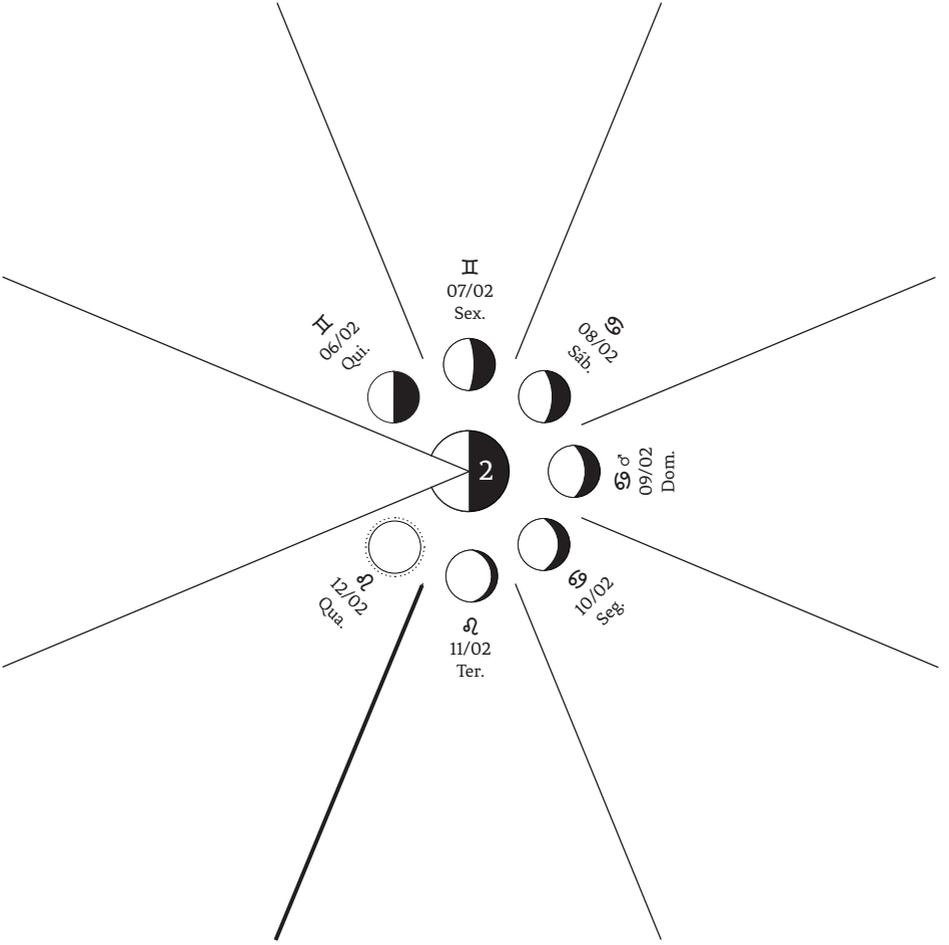
Qua- 29/01

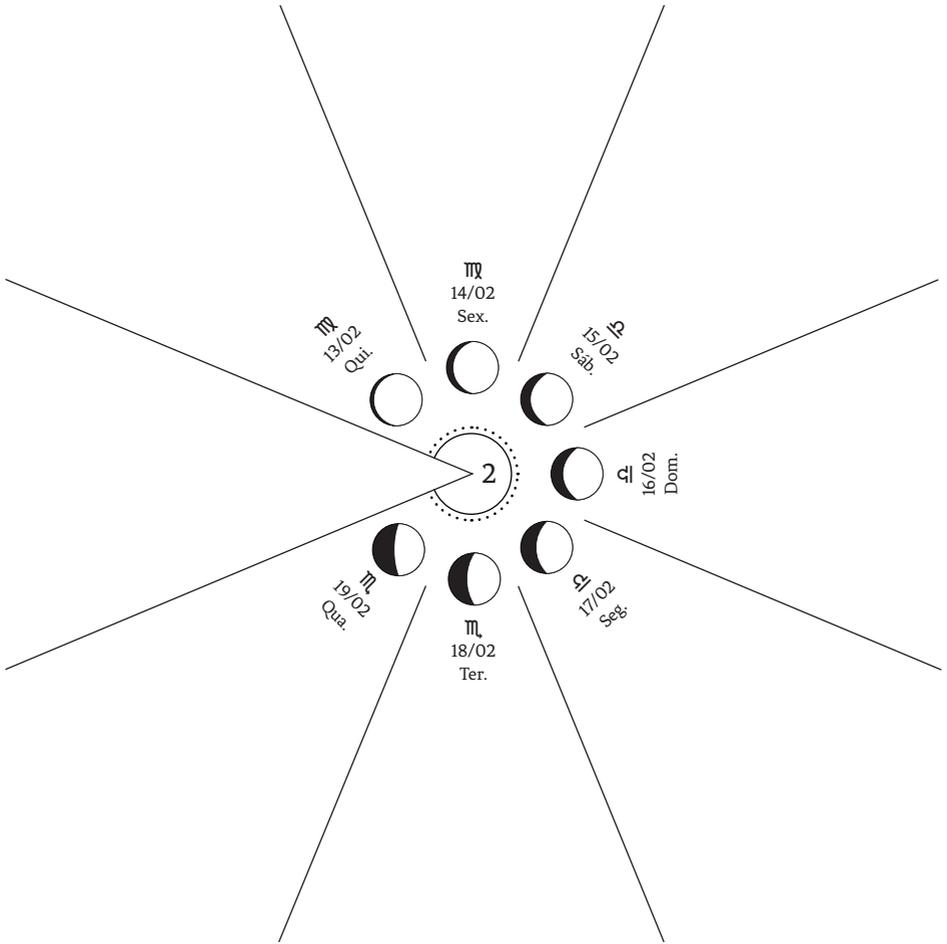
Segunda Lua Nova  
Ano Novo Chinês - Ano da Serpente

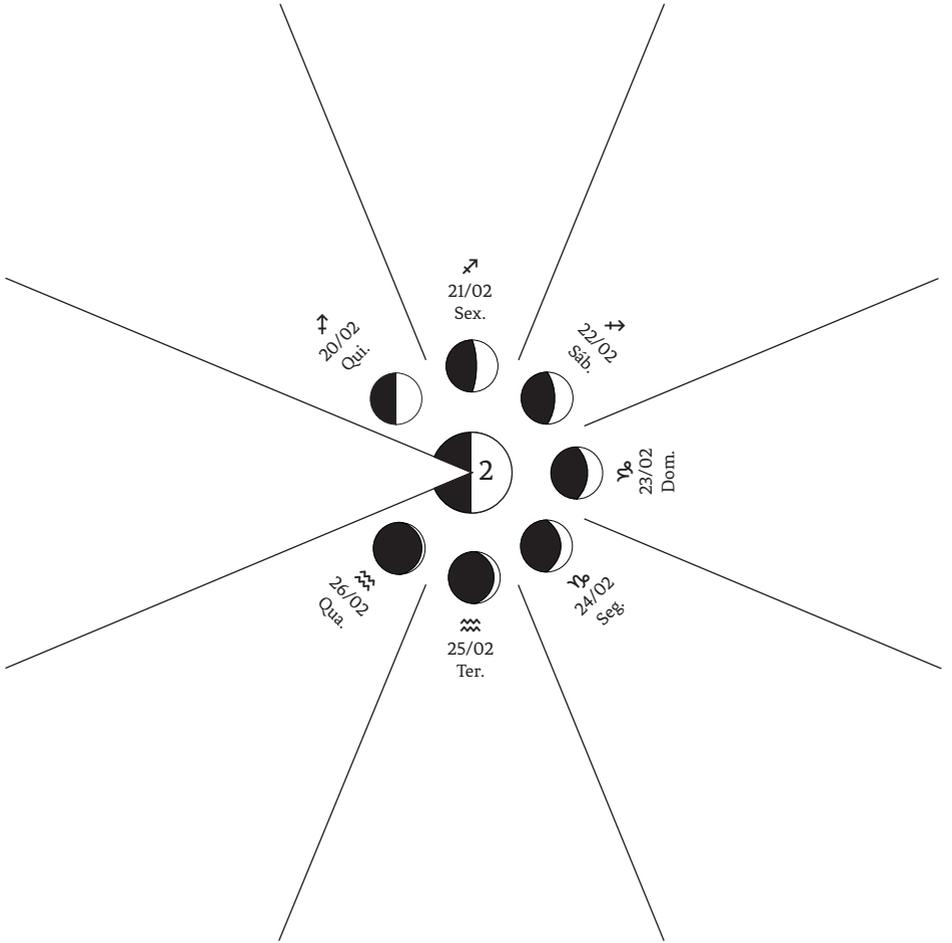












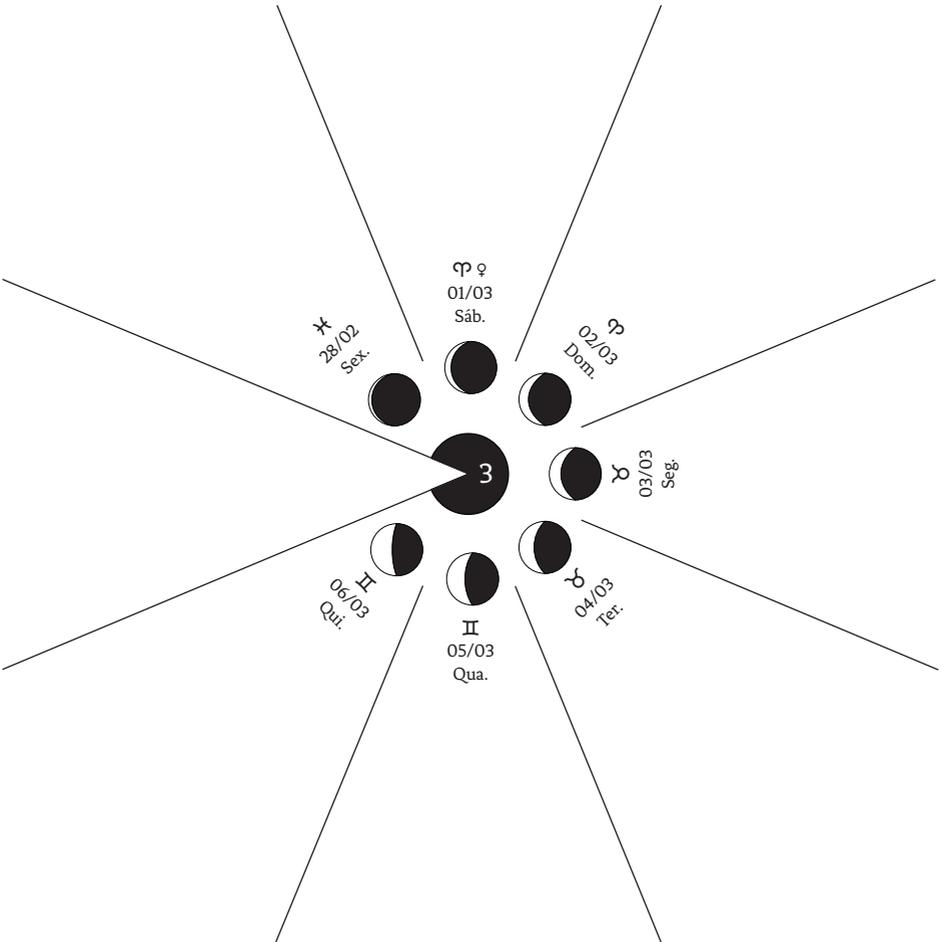


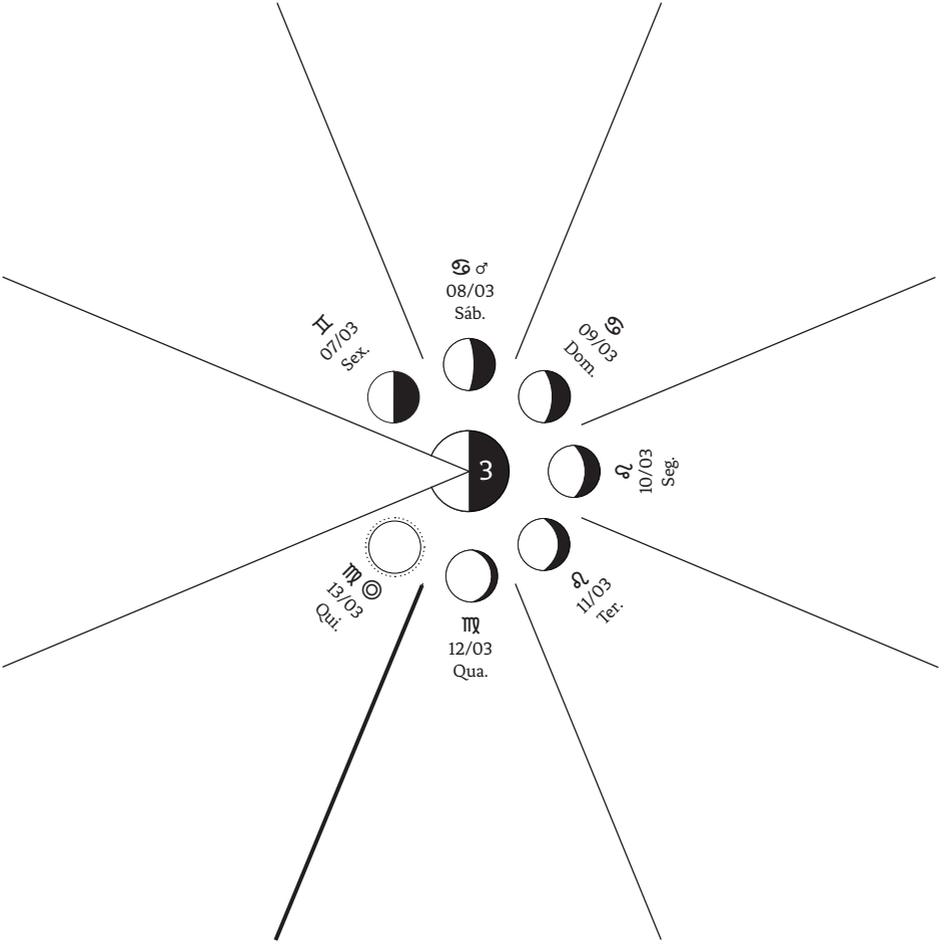
Qui.- 27/02

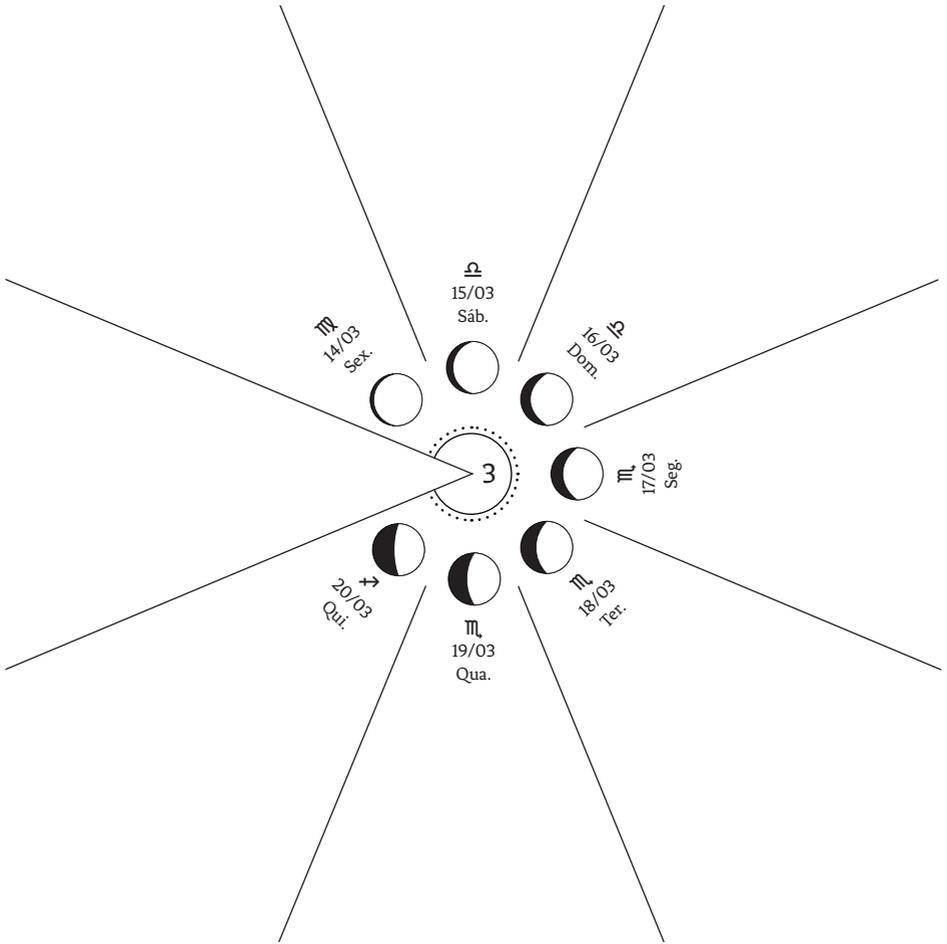
Terceira Lua Nova

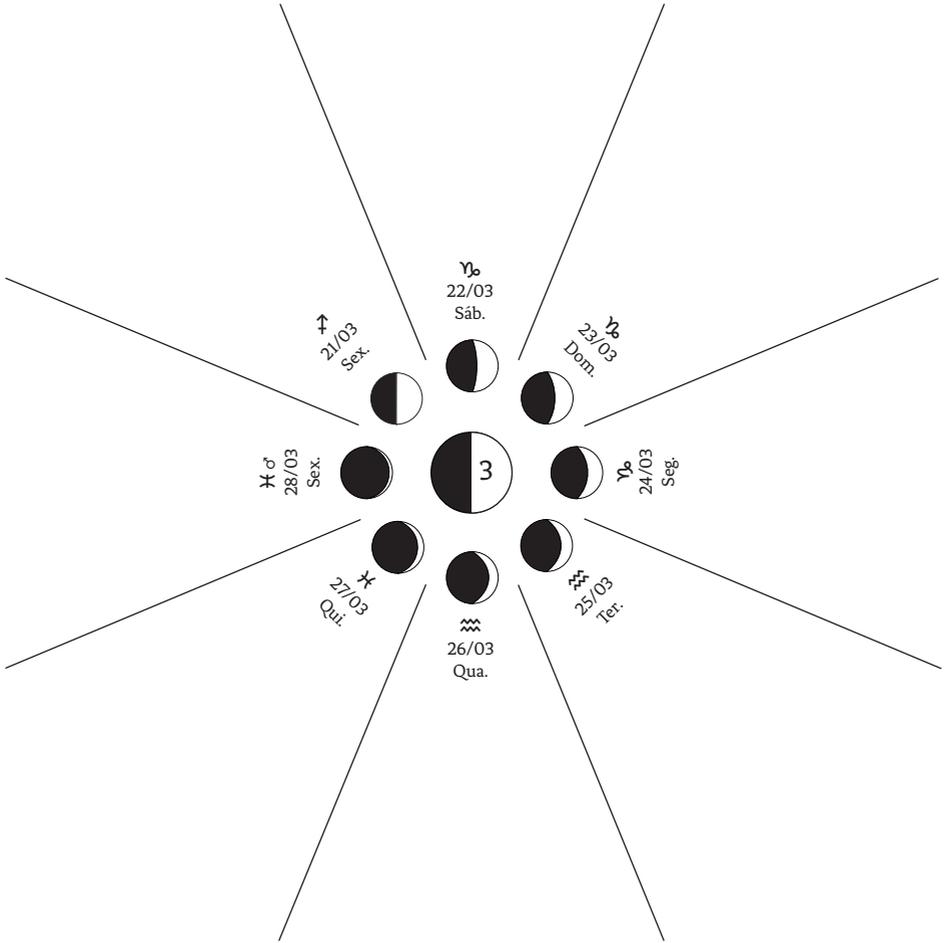
✠











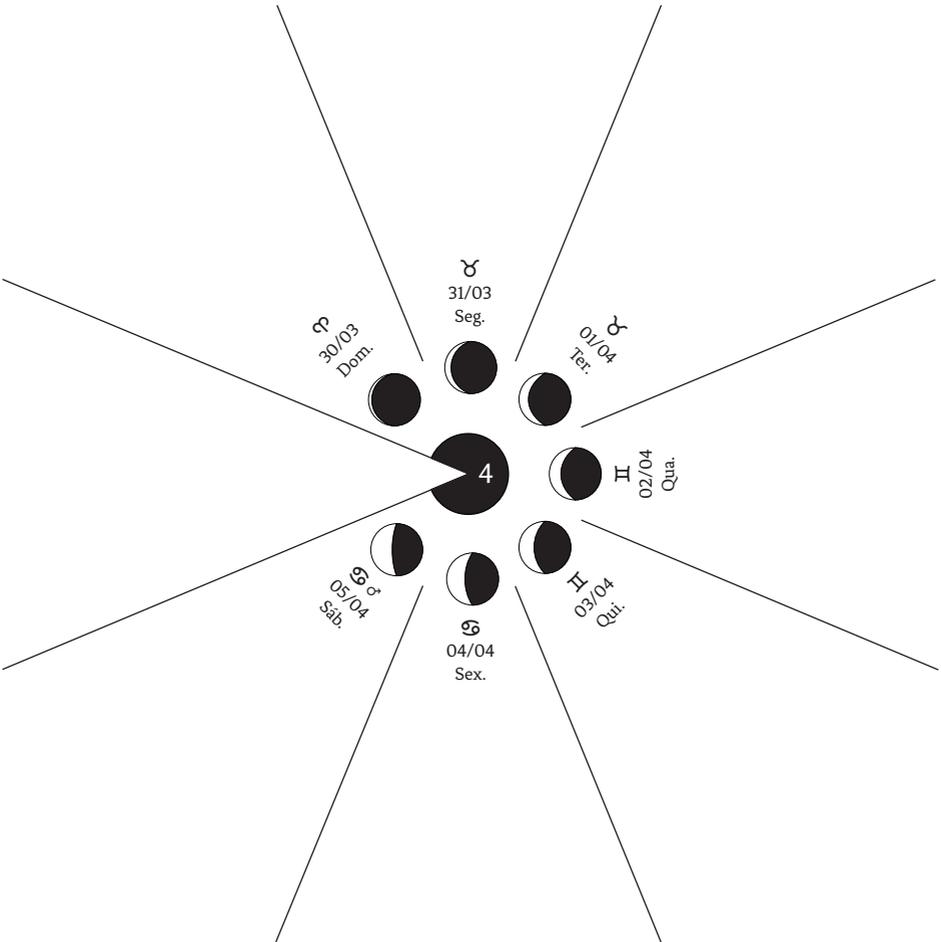


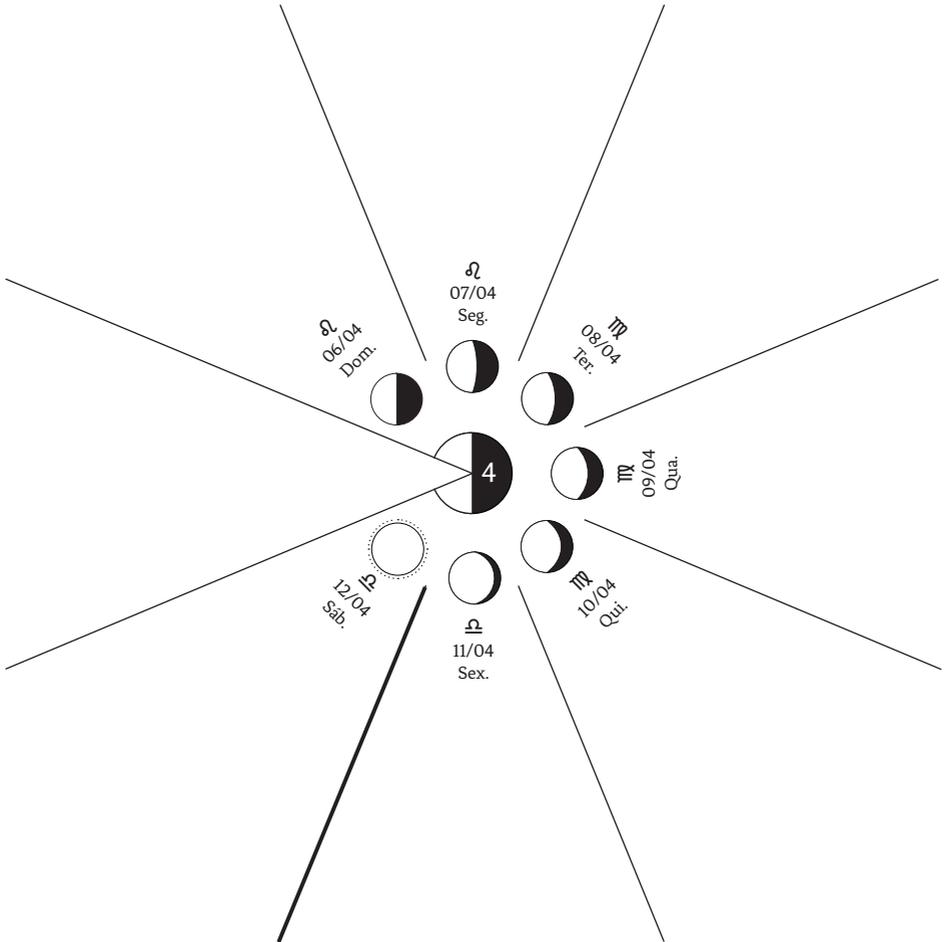
Sáb. - 29/03

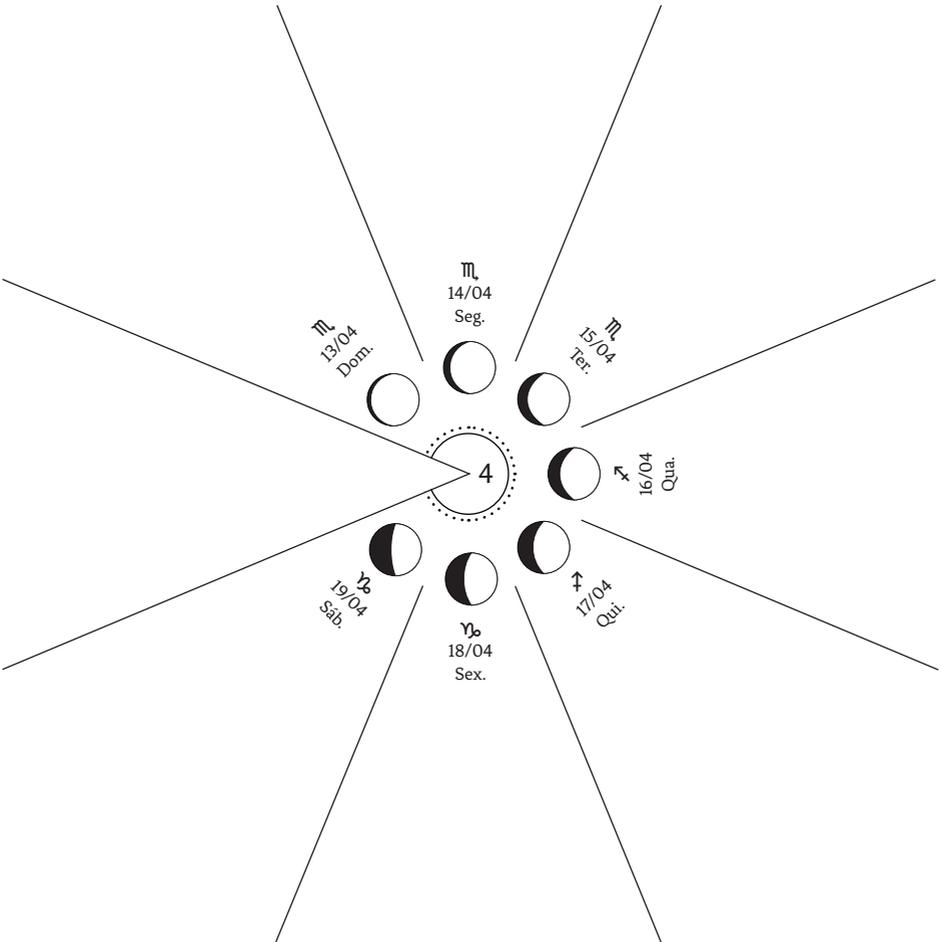
Quarta Lua Nova

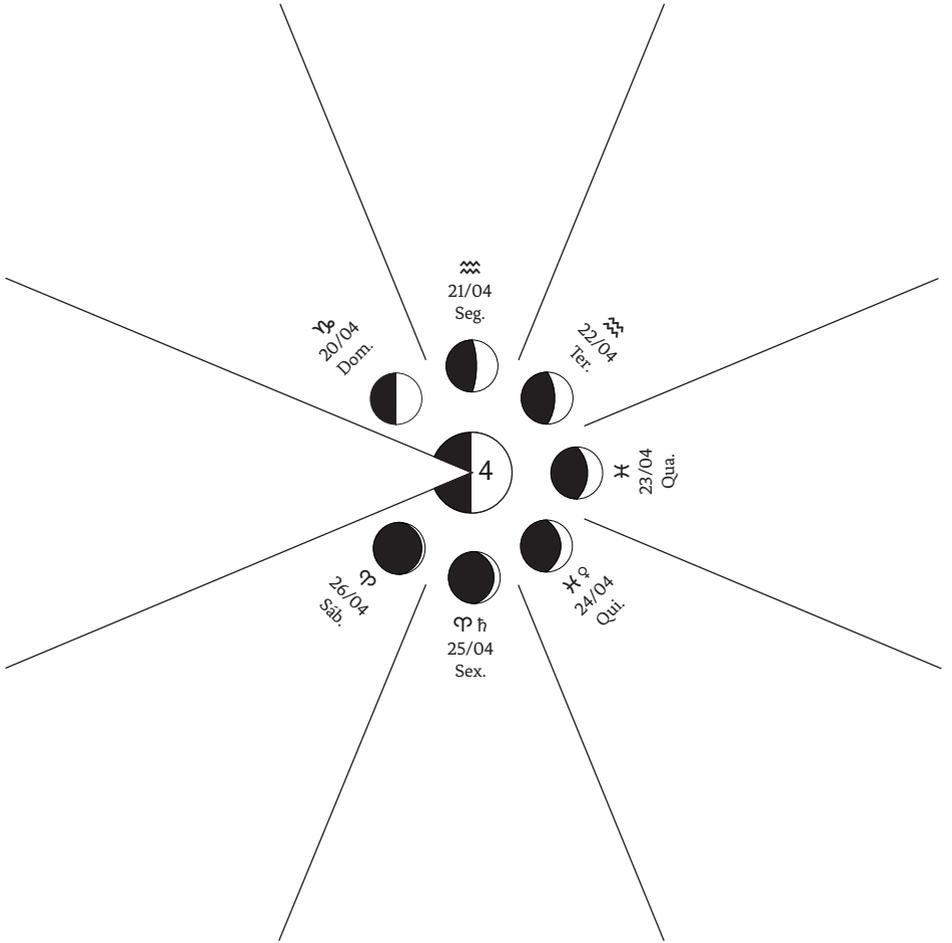










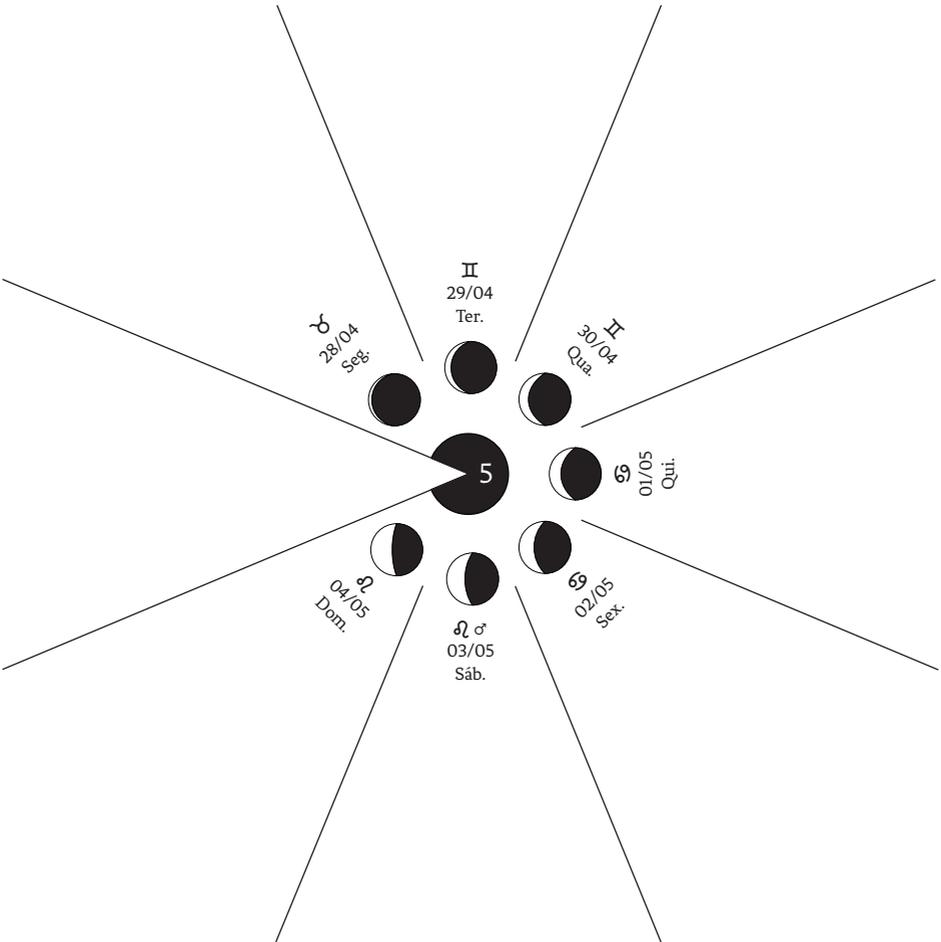


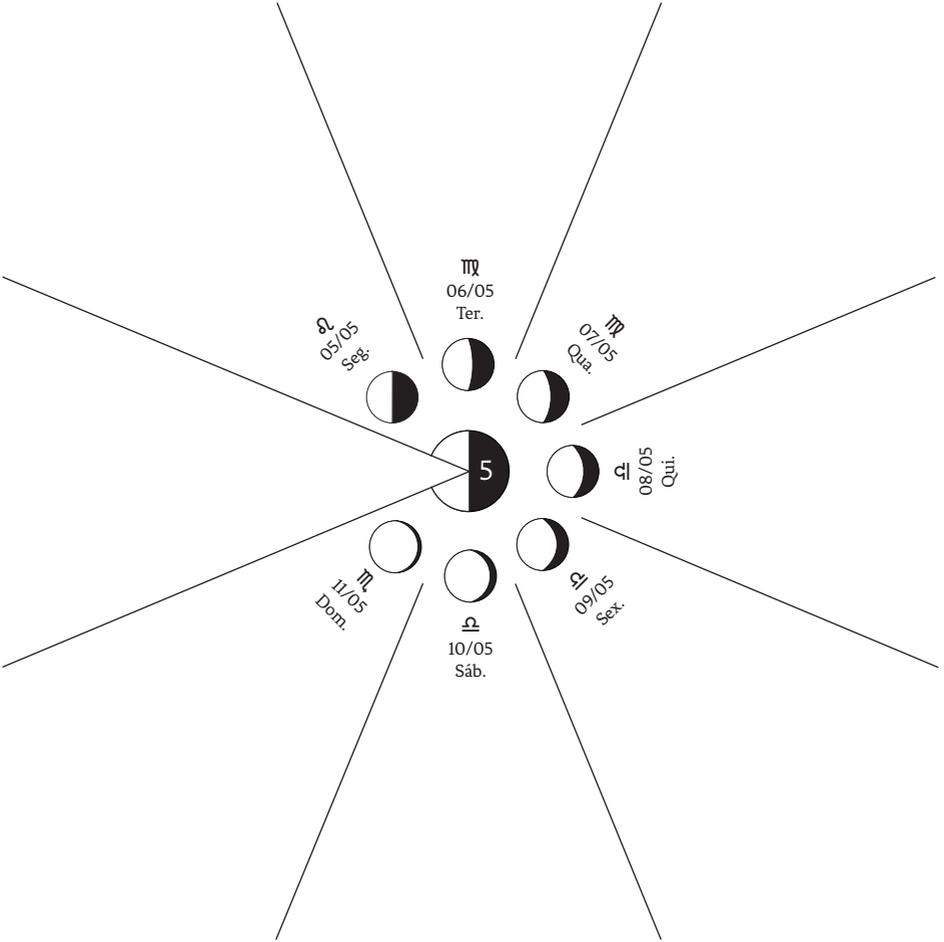


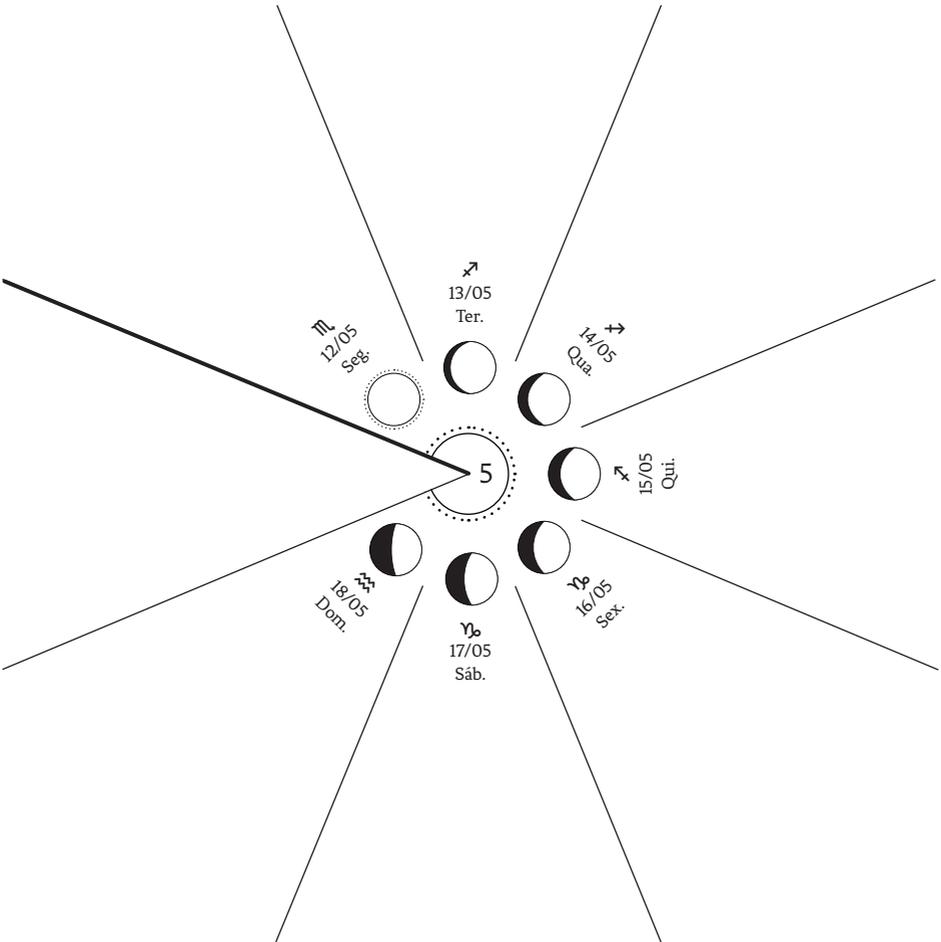
Dom.- 27/04  
Quinta Lua Nova

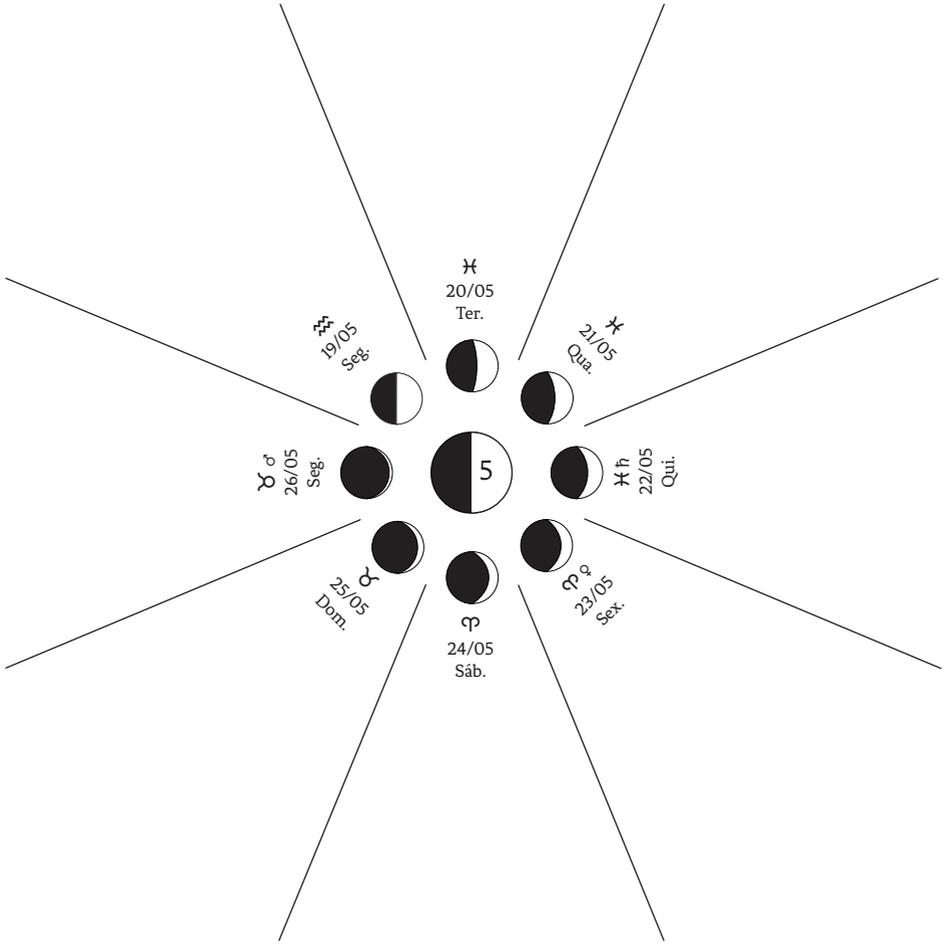












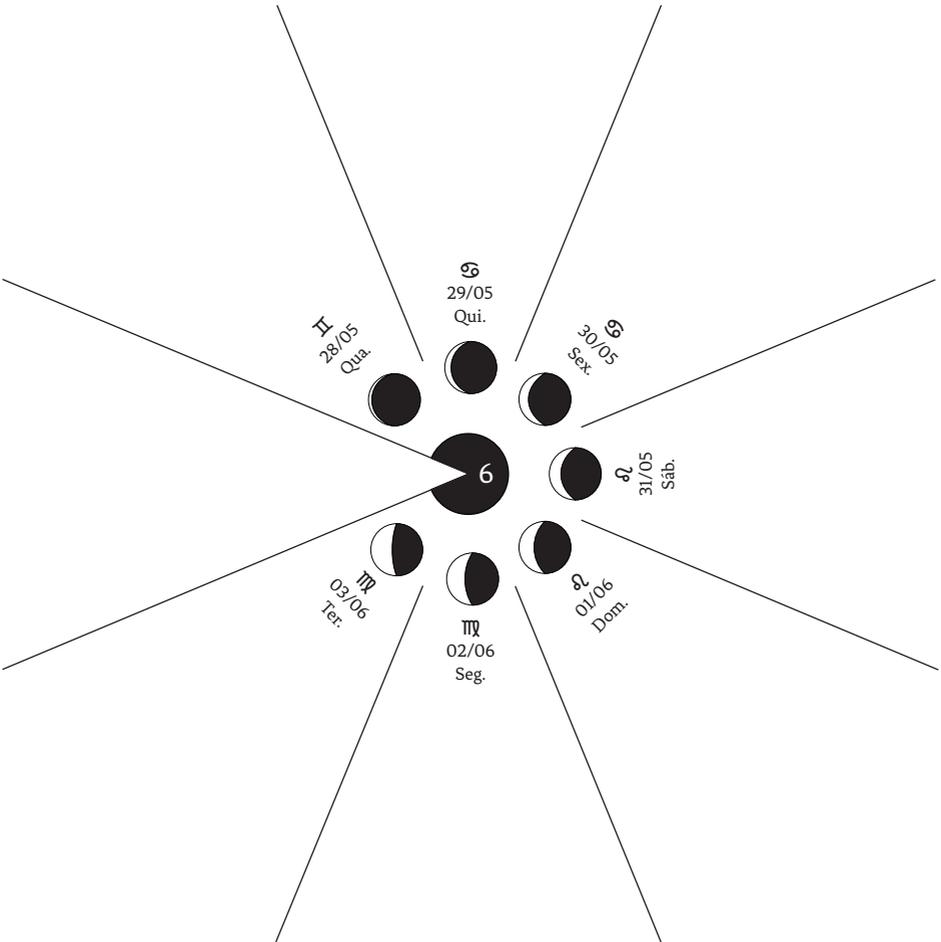


Ter.- 27/05

Sexta Lua Nova

II





6

♊  
29/05  
Qui.

♋  
30/05  
Sex.

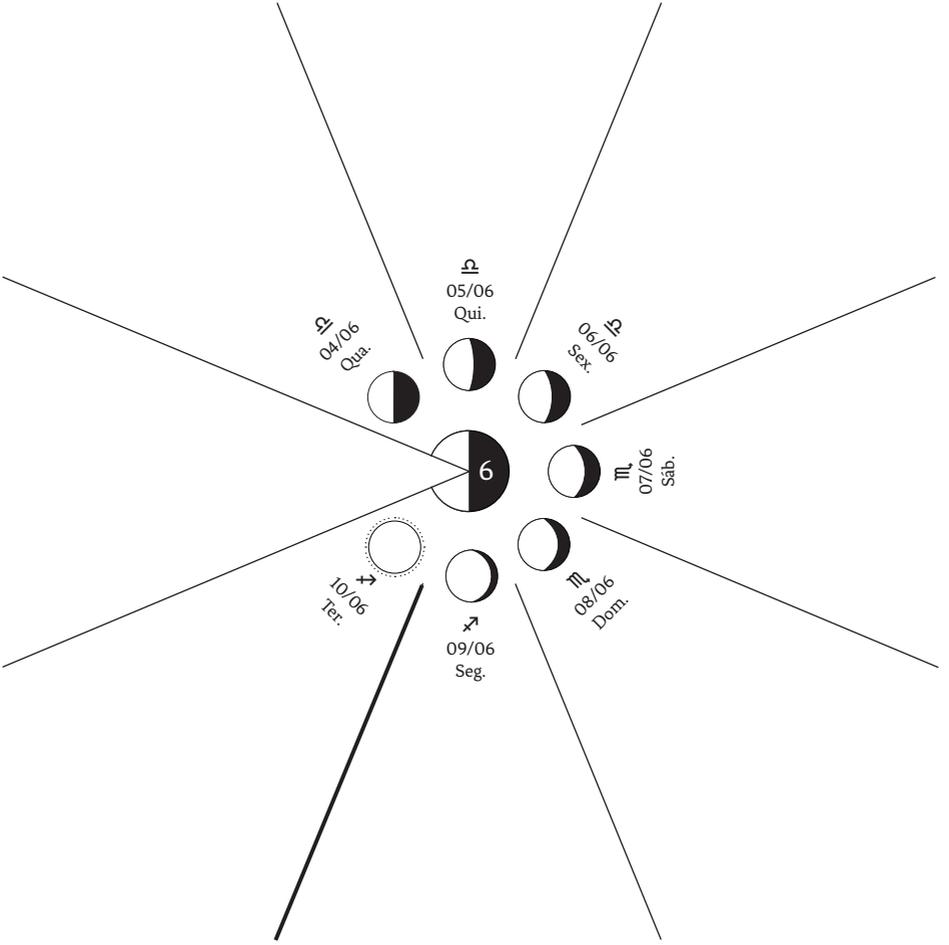
♌  
31/05  
Sáb.

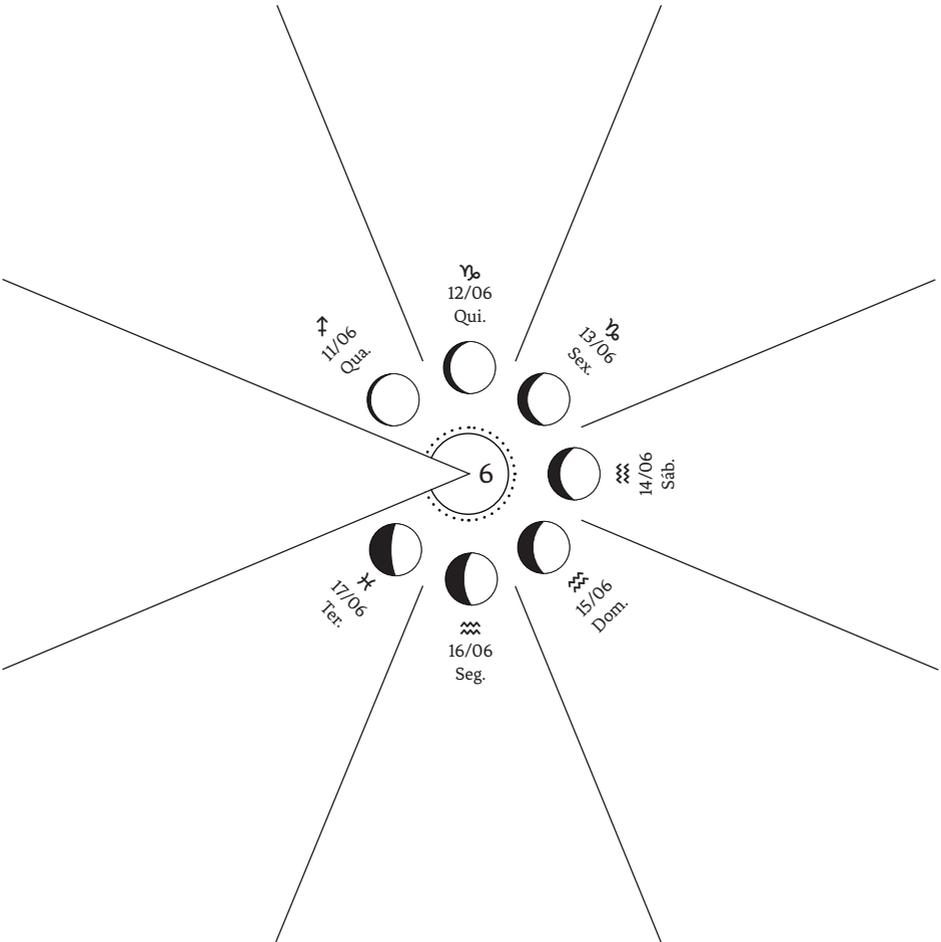
♍  
01/06  
Dom.

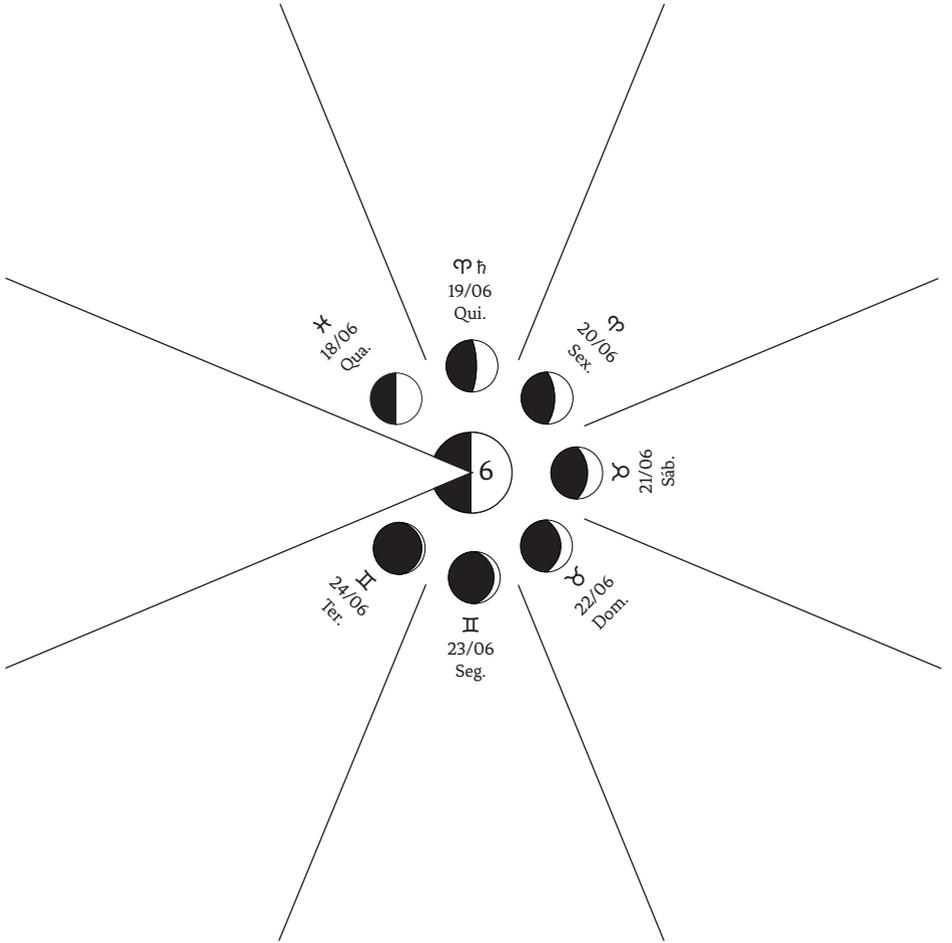
♎  
02/06  
Seg.

♏  
28/05  
Qua.

♐  
03/06  
Ter.









1

30/12	31/12	01/01	02/01	03/01	04/01	05/01	06/01	07/01	08/01	09/01	10/01	11/01	12/01	13/01
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

2

29/01	30/01	31/01	01/02	02/02	03/02	04/02	05/02	06/02	07/02	08/02	09/02	10/02	11/02	12/02
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

3

27/02	28/02	01/03	20/03	03/03	04/03	05/03	06/03	07/03	08/03	09/03	10/03	11/03	12/03	13/03
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

4

29/03	30/03	31/03	01/04	02/04	03/04	04/04	05/04	06/04	07/04	08/04	09/04	10/04	11/04	12/04
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

5

27/04	28/04	29/04	30/04	01/05	02/05	03/05	04/05	05/05	06/05	07/05	08/05	09/05	10/05	11/05
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

6

27/05	28/05	29/05	30/05	31/05	01/06	02/06	03/06	04/06	05/06	06/06	07/06	08/06	09/06	10/06
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

7

25/06	26/06	27/06	28/06	29/06	30/06	01/07	02/07	03/07	04/07	05/07	06/07	07/07	08/07	09/07
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

8

24/07	25/07	26/07	27/07	28/07	29/07	30/07	31/07	01/08	02/08	03/08	04/08	05/08	06/08	07/08
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

9

23/08	24/08	25/08	26/08	27/08	28/08	29/08	30/08	31/08	01/09	02/09	03/09	04/09	05/09	06/09
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

10

21/09	22/09	23/09	24/09	25/09	26/09	27/09	28/09	29/09	30/09	01/10	02/10	03/10	04/10	05/10
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

11

21/10	22/10	23/10	24/10	25/10	26/10	27/10	28/10	29/10	30/10	31/10	01/11	02/11	03/11	4/11
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	------

12

20/11	21/11	22/11	23/11	24/11	25/11	26/11	27/11	28/11	29/11	30/11	01/12	02/12	03/12	04/12
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

Lua  
Nova

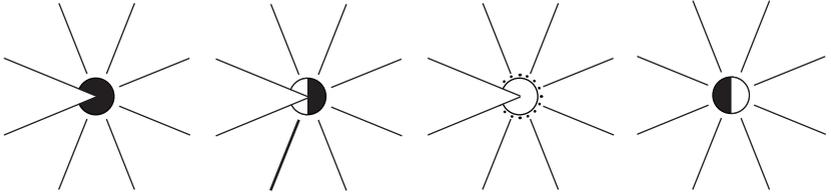
Semana 1 / Nova

Semana 2 / Crescente

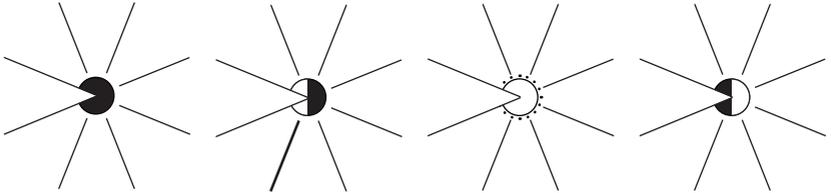


14/01	15/01	16/01	17/01	18/01	19/01	20/01	21/01	22/01	23/01	24/01	25/01	26/01	27/01	28/01
13/02	14/02	15/02	16/02	17/02	18/02	19/02	20/02	21/02	22/02	23/02	24/02	25/02	26/02	X
14/03	15/03	16/03	17/03	18/03	19/03	20/03	21/03	22/03	23/03	24/03	25/03	26/03	27/03	28/03
13/04	14/04	15/04	16/04	17/04	18/04	19/04	20/04	21/04	22/04	23/04	24/04	25/04	26/04	X
12/05	13/05	14/05	15/05	16/05	17/05	18/05	19/05	20/05	21/05	22/05	23/05	24/05	25/05	26/05
11/06	12/06	13/06	14/06	15/06	16/06	17/06	18/06	19/06	20/06	21/06	22/06	23/06	24/06	X
10/07	11/07	12/07	13/07	14/07	15/07	16/07	17/07	18/07	19/07	20/07	21/07	22/07	23/07	X
08/08	09/08	10/08	11/08	12/08	13/08	14/08	15/08	16/08	17/08	18/08	19/08	20/08	21/08	22/08
07/09	08/09	09/09	10/09	11/09	12/09	13/09	14/09	15/09	16/09	17/09	18/09	19/09	20/09	X
06/10	07/10	08/10	09/10	10/10	11/10	12/10	13/10	14/10	15/10	16/10	17/10	18/10	19/10	20/10
05/11	06/11	07/11	08/11	09/11	10/11	11/11	12/11	13/11	14/11	15/11	16/11	17/11	18/11	19/11
05/12	06/12	07/12	08/12	09/12	10/12	11/12	12/12	13/12	14/12	15/12	16/12	17/12	18/12	X
Semana 3 / Cheia							Semana 4 / Minguante							

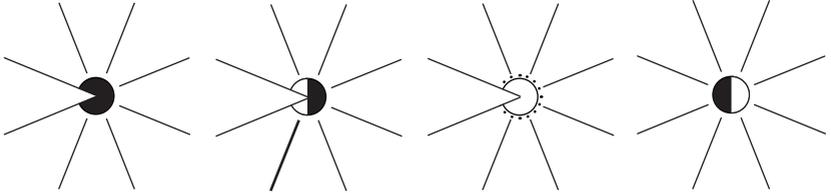
1



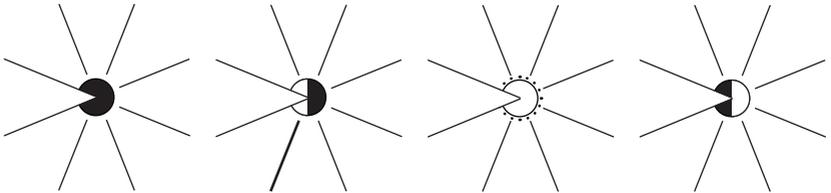
2



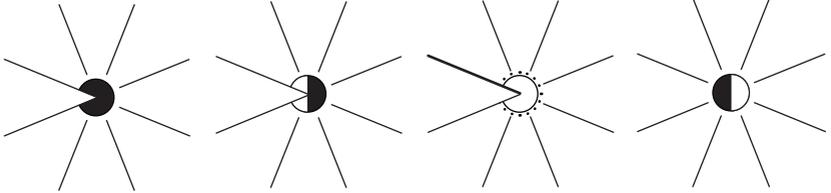
3



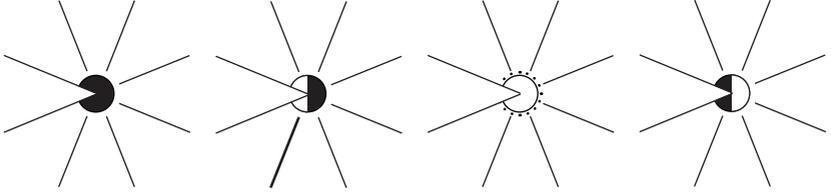
4



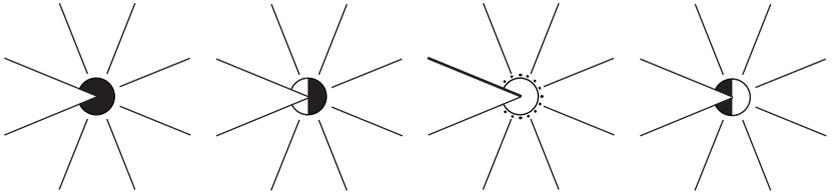
5



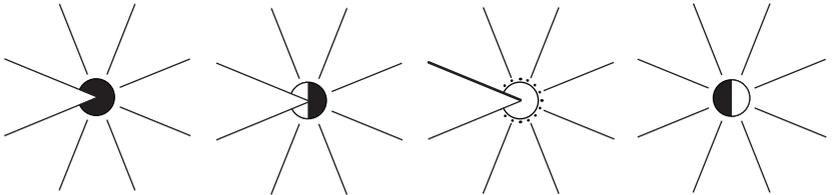
6



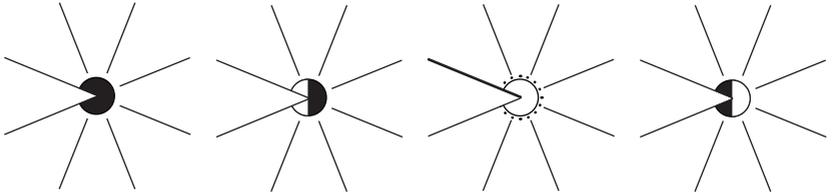
7



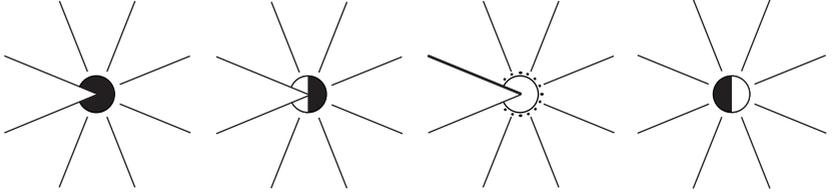
8



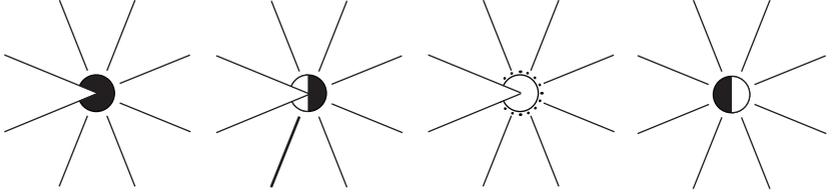
9



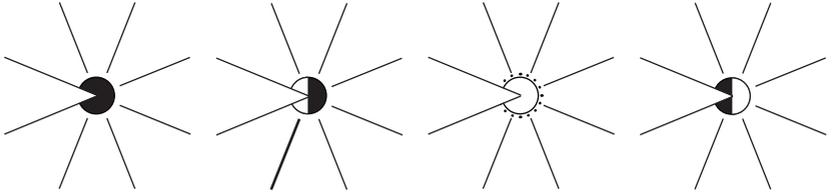
10



11



12





Para comentários ou sugestões:  
[www.riacho.me](http://www.riacho.me)