

Edmond Székely

292315

BCU Cluj / Central University Library Cluj

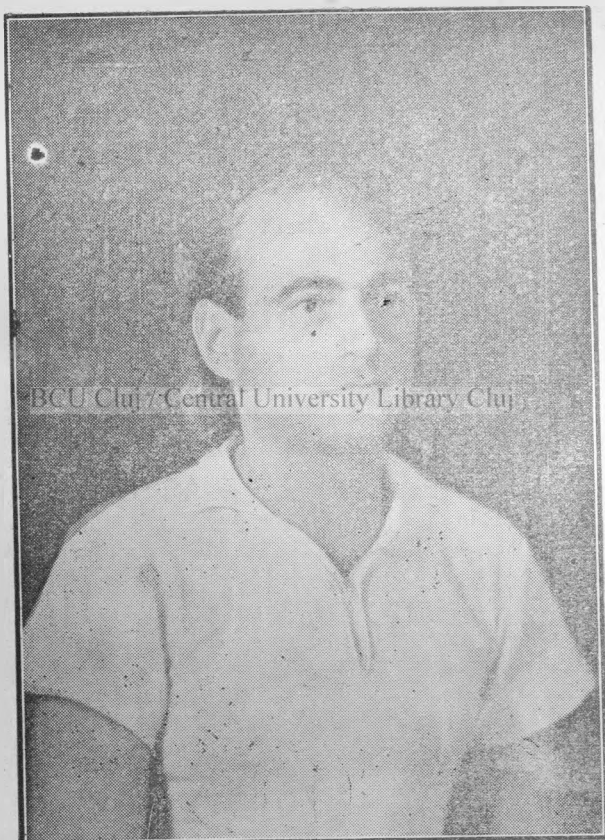
COSMOPOLITĂN

DIETA

MÉLYECZKY ISTVÁN FARMACIÁR

THE HEALTH CLARION

New York, July, 1937



PROFESSOR EDMOND SZÉKELY
Father of the New Science of Cosmotherapy

LIBRARY OF THE
INTERNATIONAL COSMOTERAPEUTIC UNIVERSITY

COSMOVITÁLIS DIÉTA

MODERN TUDOMÁNYOS DIÉTA ENCYCLOPÉDIA DIÓNÉJBAN

BCU Cluj / Central University Library Cluj
Írta és Angolból Magyarra fordította:
PROF. DR. EDMOND SZÉKELY

Director Of The „*International Cosmotherapeutic Expedition*“



Published by the
International Cosmotherapeutic Expedition 1930-1940
Montego Bay, Jamaica, British West Indies
during 1938

292315

BY PROF. DR. EDMOND SZÉKELY
Already Published

In English :

- „Encyclopaedia of Health and Long Life“ Los Angeles 1937.
- „Cosmos, Man And Society“ London, 1936.
- „Cosmotherapy, A Guide to Treatment“ London 1937.
- „Cosmos Diet Book“ London 1937.
- „University Course of Cosmotherapy“ C. Victoria, Mexico, 1937.
- „Cosmos Health Question Book“ London, 1937.
- „Cosmotherapy, The Medicine of the Future“ Los Angeles, 1936.
- „Cosmotherapy and the Cosmotherapeutic Movement“ Los Angeles, 1936
- „The True (unknown) Gospel of John“ San Francisco, 1937.
- „The Gospel Of Peace Of The Son Of Man“ London 1937.
- „Medicine and Dialectics“ London, 1937.
- „Dialectics as an Art of Discussion“ London, 1937.
- „Table of Dialectical Principles“ London, 1937.
- „Cosmos Diet Chart“ London, 1937.

In French :

- „Les Sciences de L'Avenir“ (Bibliothèque du Mouvement Correlativiste). 1929.
- „Les Sciences Modernes Dans La Philosophie, Psychologie Et Sociologie“ (Thèse de Doctorat).
- „La Ora Na“ La Guérison De Toutes Les Maladies Et La Prolongation De La Vie Avec Un Siècle (A. Bambridge). 1935.
- „La Diète Cosmotherapeutique (Int. Cosm. Exp.) 1938.
- „Cosmotherapie“ (Int. Cosm. Exp.) 1938.
- „Evangile Cosmique du Fils de l'Homme (Int. Cosm. Exp.) 1938.

In Spanish :

- „Cosmotherapia, Naturismo Integral“ (Int. Cosm. Exp.) 1938.
- „Los Evangelios de la Salud (Int. Cosm. Exp.) 1937.

In German :

- „Deutsch Und Doch Nicht Deutsch“ (Esperanto Verlag). 1929.

In Esperanto :

- „Esperanto Lernolibro lau Psikoteknika Metodo“ (Mondo) 1930.

In Roumanian :

- „Utopia“ (Collection of essays first published in the review Utopia). 1928.

In Hungarian :

- „Az Emberi Gondolat Története“ (History of Human Thought) 4 vols. (Hermes). 1930.
- „Az Emberi Társadalmak Története“ [History of Human Societies] (Hermes) 1930.
- „Kozmikus Élet És Gyógymód. [két kötetben] I. Gyakorlat, II. Elmélet. (Int. Cosm. Exp.) 1937.
- „Természetes Élet És Gyógymód“ (Int. Cosm. Exp.) 1937.
- „Kozmikus Evangélium“ (Int. Cosm. Exp.) 1937.
- „Kozmovitális Diéta“ (Int. Cosm. Exp.) 1937.
- „A Cosmotherapia Receptkönyve (Int. Cosm. Exp.) 1937.

Made and Printed in Roumania, Tipografia „Hermes“ Sighet
Copyright 1937 by Prof. Dr. Edmond Székely
All Rights Reserved



Néhány Szó A „COSMOS“ Sorozatról A „Publishing Bureau“ Előszava

A „Cosmos“ könyvsorozat magyarnyelvű amerikai kiadásának főcélja, hogy *Dr. Székely Professornak*, az „*International Cosmotherapeutic Expedition 1930—40“ Directorának*: Angol, Francia, Spanyol, Esperanto, stb. nyelven megjelent műveiből és előadásából a legrepresentatívabbakat kiválogatva juttassuk el az Amerikai Magyarorságnak. Hálásan köszönjük egyszersmind úgy a szerzőnek, mint kiadóinak, hogy oly előzékenyen bocsátották rendelkezésünkre e könyvsorozat teljes anyagát, melynek forrásai *Dr. Székely* következő művei és előadásai: 1. *Cosmos Man And Society*, 1936, Daniel, London. 2. *Cosmotherapy, A Guide to Treatment*. 1937, Daniel, London. 3. *Encyclopaedia Of Health And Longevity*, 1938, Publishing Bureau, Los Angeles. 4. *Cosmos Diet Book*, 1938, Daniel, London. 5. *University Course Of Cosmotherapy*, 1936. Publishing Bureau, Victoria (Mexico). 6. *Cosmos Health Question Book*, 1937. Publishing Bureau, London. 7. *Cosmotherapy And The Cosmotherapeutic Movement*, 1935, Publishing Bureau, Los Angeles. 8. *Medicine And Dialectics*, 1937, Publishing Bureau, London. 9. *Cosmos Diet Chart*, 1937, Daniel, London. 10. *The True Gospel Of John*, 1937. Publishing Bureau, San Francisco.

E műveken kívül felhasználtuk még *Dr. Székelynek* a Londoni „*Health And Life*“-ban és a New Yorki „*Health Clarion*“-ban megjelent cikksorozatát, továbbá 11. a *Los Angelesi „Magyar Otthon*“-ban 1935 telén tartott és részben rádión is továbbított előadásait, 12. a *Los Angelesi Esperanto Clubnak* az érkező Expedició tiszteletére 1935 nyarán a „*Rosslyn*“-ban adott bankettjén tartott előadását, 13. az *Elsinore-i (California) Nyári Kozmotherapiai Egyetemen* 1935 nyarán tartott előadássorozatát, 14. a *Geyserville-i (California) Bahai Nyári Egyetemen* ugyancsak 1935 őszén tartott előadásait, 15. a *Nizzai (Franciaország) Nemzetközi Esperanto Otthon*-ban 1932 őszén tartott előadásait, 16. a *Tahiti-i (Oceánia) Trait d'Union* ban 1934-ben tartott diszelnöki székfoglaló beszédét, 17. a *Victoriában (Mexico) a Nyári Kozmotherapiai Egyetemen* 1936-ban tartott előadássorozatát, 18. a *Leatherheadben (Anglia) az Angol Nyári Kozmotherapiai Egyetemen* 1937-ban tartott előadássorozatát, 19. A „*Londoni Vegetarian Association*“ Angliai Vegetáriánus Kongresszusán tartott záróbeszédét és végül 20. a „*Dialektikus Szabad Egyetemen*“, *Erdélyben* tartott filozófiai előadássorozatát. Reméljük, hogy a *Naturopathia* és *Cosmotherapia* ezen mesterművei alapvető, összefoglaló sorozatának kiadásával értékes szolgálatot tettünk a természetes és kozmikus élet és gyógy mód minden évben újabb milliós tömegekkel gyarapodó hatalmas táborának.

Los Angeles, 1937, Augusztus 20-án.

The Los Angeles Publishing Bureau Of Cosmotherapy.

A Szerző Előszava

Őszinte örömmel tettem eleget a Los Angelesi „Publishing Bureau“ kérsésének a „Cosmos“ sorozat magyarra való lefordításával. Egy teljesen új tudomány, a Cosmotherapia angolnyelvű műszavainak legelső magyar fordítását kíséreltem meg, Expedíciónk mindennapi fárasztó munkái utáni szabad éjjeli óráimban: ez szolgáljon az ily művek átültetésénél elkerülhetetlen hibák mentességéül. Megragadom egyszersmind az alkalmat, hogy a Nemzetközi Cosmotherapii Mozgalom nevében hálás köszönetet mondjak az Amerikai Magyar Cosmotherapii Irodalom megteremtőinek: Joseph Fabiannak, a Los Angelesi English Publishing Bureau Directorának, George Kosotánnak, a Los Angelesi Hungarian Publishing Bureau Directorának, Colman Minarick-nak, az „International Cosmotherapeutic Expedition“ Los Angelesi Official Delegatejének és a Los Angelesi „Természetbarátok Köre“ agilis titkárának, továbbá az Amerikai Magyar Cosmotherapii Mozgalom többi pioneerjainak: Mr and Mrs Latzkónak, Mrs M. Sausernek, Mr and Mrs Dvorzákknak, Mr E. Rosenbergnek, Mrs J. Pappnak, Mr and Mrs Baloghknak, Mr and Mrs Jacobsnak, Mr Abet-nek, Mrs M. Fraytnak, Mr and Mrs Vincének, Mrs Albrechtnek, Mrs Almásznak, (Los Angeles), Mr C. Schönheimnak (Padova) és a Los Angelesi „Természetbarátok Köre“-nek, akiknek erkölcsi, anyagi és munkabeli áldozatkészségük tette lehetővé a „Cosmos“ sorozat megjelenését. Fogadjá az Amerikai Magyarság e műveket oly igaz Szeretettel, mint amilyennel e lelkes csoport nyújtja.

London, 1937. szeptember 2-án.

EDMOND SZÉKELY

BCU Cluj / Central University Library Cluj

TARTALOMJEGYZÉK

COSMOVITÁLIS DIÉTA

Modern Tudományos Diéta Encyclopaedia Dióhéjban

Modern Tudományos Diéta Encyclopaedia Egy Lapon.

A Cosmotherapia Receptkönyve.

Az Egyes Betegségek és Gyógyításaik.

A Cosmotherapia Növényi Gyógyszerei.

Külső Cosmotherapia És Cosmovitális Sugárzások

Levegő, Viz, Nap.

Cosmotherapii Gyakorlatok és Cosmovitalis Fürdők.

Rhythmikus Lélegzés És Gyakorlatok. Sportok és Massage.

Lég, Viz, Nap, Agyag És Hő-Fürdők, Borogatások És Egyébb

Alkalmazások.

A Boldogság Művészete Az Emberiség Nagyjainak Tükrében.

A Cosmotherapia Receptkönyve.

Az Egyes Betegségek És Gyógyításai.

I. A Cosmotherapia Növényi Gyógyszerei.

A Bennök Felhalmozott Kozmikus, Nap És Föld-Sugárzások Szerint Csoportosítva.

Az allopathia a növényi, ásványi és állati anyagokból készíti az ő szereit. A Cosmotherapiai gyógymód ellenben számüzi az ártalmas állati és szervetlen anyagokat és csak növényi orvosságokkal gyógyít. Ezeket az orvosságokat a modern gyógyászat is alkalmazza, persze bonyolult és elrontott, denaturalizált kombinációkban feldolgozva, úgy, hogy tizszer annyiba kerülnek, de hatásuk vajmi kevés. A természetes gyógymód ellenben főzeteket készít belőlük, mert misem természetesebb, mint az, hogy a meleg, feloldott, szerves növényi orvosság képes legjobban a kóryananyagoknak feloldására, kiválasztására és kiküszöbölésére. Mindezen gyógynövényeket tehát, *akár külön-külön, akár az alábbi csoportosítások szerint keverve, thea formájában* (mint infusum-ok vagy decoctumok) *üresen, vagy egy kávéskanál mézzel és egy fél citrom levével izesítve*, egyéni izlés szerint, fogyasszuk. Ne igyuk azonban őket, hanem *egy kávéskanállal, lasan kanalazzuk*: se nem hidegen, se nem forrón, hanem *melegen*.

A Cosmotherapia leggyakoribb gyógyszerei a következők: 1. Herba absinthii. 2. Herba acetosellae. 3. Rad. acori calami. 4. Herba agrimoniae eupatoriae. 5. Rad. alcanae. 6. Aloe comm. 7. Spec. althaeae. 8. Spec. americanes. 9. Sem. amomi. 10. Herba anagallidis arv. 11. Herba anchusee off. 12. Rad. angelicae. 13. Fol. et sem. anisi stellati. 14. Herba aquilegiae. 15. Rad. aristolachiae. 16. Flor. et rad. arnicae. 17. Herba artemisiae. 18. Rad. cum herba asari. 19. Rad. asparagi altilis. 20. Asperula odorata. 21. Herba Adonidis vern. 22. Herba ballotae lanatae. 23. Rad. bardanae. 24. Herba betonicae. 25. Fol. betulae. 26. Flor. boraginis. 27. Fol. bucco. 28. Bursa pastoris. 29. Cort. cacao. 30. Faba cacao. 31. Flor. calcatrippae. 32. Flor. calendulae. 33. Lign. campechianum. 34. Cort. canellae albae. 35. Fol. cardui benedicti. 36. Rad. caricis arenariae. 37. Rad. caryophyllatae. 38. Cort. cascarillae. 39. Flor. cassiae. 40. Herba centaurii. 41. Stipites cerasorum. 42. Flor. chamomillae. 43. Herba chelidonii maj. 44. Herba chenopodii. 45. Cort. et rad. chinae. 46. Rad. cichorei. 47. Flor. et sem. cinnae. 48. Cochlearia off. 49. Rad. columbae. 50. Cort.

condurango. 51. Rad. consolidae maj. 52. Sem. et. flor. coriandri. 53. Cort. coto falsi. 54. Herba cupressi. 55. Rad. curcumae. 56. Flor. cyani. 57. Sem. cydoniorum. 58. Rad. cynoglossi. 59. Spec. diureticae. 60. Herba dranculi. 61. Drosera rotundifol. 62. Stip. dulcamarae. 63. Rad. enulae. 64. Equisetum arv. 65. Erysimum cheiri. 66. Fol. eucalypti. 67. Euphrasia off. 68. Fol. farfarae. 69. Rad. filicis maris. 70. Sem. foeniculi. 71. Foenum Graecum. 72. Fol. fragariae vescae. 73. Cort. fraxini. 74. Fumaria off. 75. Rhiz. galangae. 76. Galeopsis grandifl. 77. Herba genipii. 78. Flor. genistae tinctoriae. 79. Rad. gentianae. 80. Glechoma hederacea. 81. Rad. glycyrrhisae. 82. Rad. Graminis. 83. Cort. rad. graniti. conc. 84. Herba gratiolae. 85. Lign. guajaci. 86. Hedera terrestris. 87. Rad. hellebori. 88. Fol. helyanthemi. 89. Rad. hemidesmi. 90. Herba hepatica. 91. Hieracium pilosella. 92. Hypericum perforatum. 93. Herba hyssopi off. 94. Rad. ireos. 95. Cort. juglandis. 96. Cort. nucum juglandis. 97. Fol. juglandis. 98. Baccae juniperi. 99. Lign. juniperi. 100. Flor. lamii. 101. Lappa major. 102. Baccae lauri. 103. Fol. lauri. 104. Fl. lavendulae. spicae. 105. Spec. laxantes St. Germain. 106. Ledum. palustre. 107. Rad. levistici. 108. Lichen Islandicus. 109. Spec. lignorum. 110. Farina lini. 111. Rad. liquiritiae. 112. Herba lobeliae. 113. Strobuli lupuli. 114. Flor. malvae arboreae. 115. Herba marrubii. 116. Flor. melandrii. 117. Herba meliloti off. 118. Herba melissae citratae. 119. Mentha aquatica. 120. Mentha piperita. 121. Fol. menyantis trifol. 122. Rad. mezerei. 123. Herba et flor. millefolii. 124. Myrrha. 125. Fol. et fruct. myrtillorum. 126. Sem. nigellae. 127. Pulv. mucis moschatae. 128. Rad. ononidis spinosae. 129. Flor. orchideae. 130. Flor. paeoniae off. 131. Flor. papaveris rhoeados. 132. Herba parietariae. 133. Spec. pectorales. 134. Sem. petroselini. 135. Sem. phellandrii. 136. Rad. pimpinellae. 137. Herba plantaginis. 138. Rhiz. podophylli. 139. Herba polygalae verae. 140. Herba polygoni avicularis. 141. Rad. polypodii. 142. Gemmae populi. 143. Flor. primulae. 144. Flor. pruni spinosae. 145. Pulmonaria off. 146. Rad. pyrethri. 147. Quassia fistula. 148. Cort. quercus. 149. Fol. quercus. 150. Glandulae quercus. 151. Cort. quillayae. 152. Rad. ratanhia. 153. Cort. rhamni frangulae. 154. Rad. rhei. 155. Flor. rosarum. 156. Fol. fructus et semen rosae caninae (cynosbati). 157. Flor. rosae centifoliae. 158. Fol. rosmarini. 159. Rottlera. 160. Flor. et fol. rubi fructuosi. 161. Rumex acetosa. 162. Fol. rutae graveol. 163. Fol. rutae hort. 164. Rad. Salep. 165. Salicornia. 166. Fol. salviae. 167. Cort. salicis. 168. Fol. et flor. sambuci nigrae. 169. Rad. sambuci ebuli. 170. Fol. sambuci ebuli. 171. Herba saniculae.

172. Lign. santali. 173. Rad. saponariae. 174. Rad. sarsaparillae. 175. Cort. sassafras. 176. Herba satujerae. 177. Saxifraga granulata. 178. Herba scabiosae. 179. Herba scolopendrii. 180. Rad. scorzonerae. 181. Sedum album. 182. Herba sedi minoris. 183. Rad. senegae. 184. Fol. sennae. 185. Rad. serpentariae. 186. Herba sideritidis. 187. Cort. simarubae. 188. Herba solidaginis. 189. Herba spergulae. 190. Herba spilanthes florida. 191. Rad. sumbul. 192. Rad. symphiti. 193. Farina synapis albae. 194. Sisymbrium nasturtium. 195. Fruct. tamarindorum. 196. Herba tanacetii. 197. Rad. taraxaci. 198. Teucrium scordium. 199. Fol. thymi serpili. 200. Cort. tiliae. 201. Flor. tiliae. 203. Faba tonca. 204. Rhiz tormentillae. 205. Rad. traganthi. 206. Rad. turpethi. 207. Herba urticae. 208. Fol. uvae ursi. 209. Rad. valerianae. 210. Veimura basilicum. 211. Flor. verbasci. 212. Verbena off. 213. Veronica off. 214. Vinca minor. 215. Fol. et flor. violae odor. 216. Viola tricolor. 217. Viscum album. 218. Rad. zedoariae. 219. Rad. zingiberis. 220. Rad. polygallae bistortae. 221. Fol. trifolii fibrini. 222. Stellaria. 223. Potentilla anserina.

Jegyzet: 1) Hogy egy bizonyos betegségnél mely orvosságok használhatók azt az egyes bajoknál levő recipelajstrom mondja meg.

2) Az orvosságokat kénytelenségből jelöltük latin nyelven, mert a magyar nyelvben mindegyiknek 5-10 neve van, ami rengeteg sok félreértésre szolgáltat alkalmat.

3) A fenti gyógytheák minden második napon a *kizárólagos reggelit* képezzék, egész a gyógyulásig. Minden egyéb tekintetben azonban a belső és külső Cosmotherapia általános és speciális szabályai és utasításai követendők.

II. A Leggyakoribb És Legfontosabb Száz Betegség És Gyógyszereik.

I. A szív és edényrendszer betegségei. 1. Szív-baj (*vitium cordis*): 158, 119, 26, 19, 194, 207, 137. 2. Mellszorongás (*Angina pectoris, stenocardia*): 211, 114, 162, 215, 3, 61, 68, 63, 166, 204, 215, 25, 12, 207, 201, 46, 211. 3. Szívdobogás (*Tachycardia*): 162, 158, 209. 4. Érelmeszesedés (*Arteriosclerosis*): 59, 61, 119, 136, 64, 204, 144, 40. 5. Vérbőség (*Hypæraemia*): 162, 42, 123. 6. Szédülés (*Vertigo*) 143, 162, 166, 199, 209, 213. 7. Orrvérzés (*Epistaxis*): 64, 28, 204, 91, 207, 214, 148. 8. Vivőértágulás, ütőértágulás (*Aneurisma*): 184, 144, 40, 64, 28. 9. Vérzékenység (*Hæmo-*

philia): 124, 152, 148, 217, 172, 204, 222, 4, 140, 64, 137.
 10. Vérszegénység (*Anaemia*): 45, 50, 54, 154. 11. Sáp kór (*Chlorosis*), Fehérvérűség (*Leucaemia*): 3, 25, 205, 41, 115, 118, 79, 123, 92, 63, 212. 12. Görvélykór (*Scrophulosis*): 45, 95, 97, 85, 32, 122, 2, 3, 50, 68, 100, 194, 128, 216, 113, 98, 25, 74, 78, 79, 199, 42, 207. 13. Süly (*Scorbut*) 124, 152.

II. Gyomor bajok. 14. Gyomorhurut, (Gyomorrontás): (*Gastritis*) 6, 158, 166, 168, 71, 135, 16, 1, 8, 45, 50, 38, 66, 154, 40, 98, 119, 120, 64, 79, 119. 15. Gyomorfekély (*Ulcus ventriculi*): 1, 4, 71, 166, 16, 64, 171, 204, 24, 115. 16. Hányás (*Vomitus*): 42, 120, 18, 201, 32, 118, 99, 104, 125. 17. Gyomorgyöngeség, renyhe emésztés, étvágytalanság (*Achilia gastrica, dyspepsia*): 176, 67, 12, 3, 35, 38, 40, 42, 45, 48, 49, 50, 63, 64, 75, 79, 89, 108, 115, 118, 119, 120, 121, 135, 146, 147, 137, 166, 168, 174, 179, 184, 187, 97, 191, 193, 213. 18. Gyomorgörcs (*Gastroneurosis*): 1, 3, 12, 16, 158, 70, 92, 98, 44, 68, 143, 166, 204, 168, 212, 136, 118, 130, 223, 216, 209, 217, 123, 162, 107, 132. 19. Gyomorégés (*Hyperaciditas, hypersecretio gastrica*): 3, 12, 67, 98, 193, 66, 148, 166, 46, 79, 1, 98, 46, 79, 6, 70, 71, 168, 3, 42, 52, 97, 104, 120, 123, 166, 209, 210, 213, 215, 20, 18.

III. Bél és hashártyabajok. 20. Bélhurut (*Enteriditis*): 1, 168, 166, 92, 123, 40, 99, 125, 148, 204, 115, 108, 199, 164, 121, 167, 110, 147, 16, 79, 63, 46, 23, 93. 21. Hasmenés (*Diarrhoe*): 1, 125, 139, 115, 204, 38, 45, 53, 148, 187, 150, 197, 164, 158, 11, 166, 204, 127, 147, 49, 108, 79, 38, 40, 33, 64, 152, 13, 37, 119, 1, 20, 47, 209, 42, 70. 22. Bélfekély (*Ulcus intestinalis*): 64, 148, 23. Székrekedés (*Obstipatio habitualis*): 1, 184, 154, 111, 105, 195, 6, 144, 20, 123, 18, 3, 40, 14, 197. 24. Szélszorulás (*Obstipatio specialis*): 1, 12, 13, 17, 42, 52, 70, 115, 119, 120, 162, 209. 25. Galandféreg, giliszta (*Taeniasis*): 83, 121, 33, 22, 159, 218, 1, 47, 79, 91, 209. 26. Májlob, májelzsirosodás, májdaganat (*Hepatitis*): 16, 64, 40, 166, 17, 43, 158, 169, 92, 123, 98, 10, 82, 46, 120, 115, 187, 189, 179, 199, 211, 125, 212, 98, 168, 1, 42, 137.

IV. Epe bajok. 27. Epekő (*Cholelithiasis*): 64, 98, 69, 170, 140, 10, 3, 128, 165, 188, 189, 136, 78, 73, 81, 143, 156, 188, 212, 42, 46, 38, 184, 28. Kólika (*Cholica*): 12, 13, 42, 52, 70, 107, 120, 12, 63, 136, 52, 117, 167, 29. Sárgaság (*Ikteros*): 1, 10, 18, 114, 46, 20, 79, 115, 6, 137, 212, 82, 98, 184, 197, 92, 63.

V. Vese bajok. 30. Veselob (*Nephritis*), vesemedence-lob, vesesorvadás, vesezsugorodás: 158, 166, 170, 69, 3, 64, 46, 140, 70, 98, 46, 165, 144, 176, 40, 208, 28, 25, 212, 201, 210, 31. Bright-féle vesekór (*Morbus Brightii*): 46, 137, 166.

32. Vizeletretedés (*Urinoretentio*): 107, 110, 27, 70, 132, 48, 174, 22, 43, 89, 119, 120, 128, 135, 51, 208, 59, 64, 158, 170, 16, 33. Ágybavizelés (*Enuresis Nocturna*): 92, 123, 148.

VI. Tüdő, Hörgők, Mellhártya. 34 Tüdőgyulladás (*Pneumonia*): 1, 3, 7, 12, 13, 16, 64, 67, 68, 71, 98, 108, 111, 114, 115, 123, 125, 131, 133, 137, 139, 145, 148, 151, 156, 165, 166.

VII. Csúz, Köszvény, Izületi bajok: 183, 201, 204, 207, 211, 215. 35 Tüdőtágulás *Emphysema (Pulmonum)*: 168, 211, 115, 217, 76, 13. 36 Mellgörcs (*Asthma bronchiale*): 13, 62, 24, 66, 71, 93, 112, 130, 135, 209, 211, 137, 215, 213, 191, 37. Mellhártyagyulladás (*Fleuritis*): 1, 92, 123, 167, 3, 7, 12, 13, 16, 64, 67, 68, 71, 81, 98, 108, 111, 114, 115, 125, 131, 133, 137, 139, 145, 148, 151, 156, 165, 166, 183, 201, 204, 207, 211, 213. 38. Tüdővérzés (*Haemoptoe*): 1, 7, 133, 64, 148, 211, 183, 39. Tüdőgümőkór, tüdővész (*Tuberculosis*): 1, 40, 108, 115, 137, 145, 140, 150, 222, 68, 76, 171, 129, 86, 166, 179, 213. 40. Tüdősorvadás (*Atrophia Pulmonum*): 1, 64, 67, 114, 115, 145, 207, 215. 41. Nyirokmirigybajok (*Lymphadenitis, Lymphoma*): 64, 148, 128, 176, 32. 42. Köhögés (*Tussis*): 58, 12, 79, 70, 135, 99, 213, 192, 22, 76, 44, 11, 136, 164, 173, 23, 46, 63, 212, 213, 24, 57. 43. Nátha (*Influenza*): 54, 168, 201, 120, 122, 211. 44. Csúz (*Rheuma*): 167, 168, 68, 71, 215, 91, 205, 23, 4, 25, 79, 85, 98, 128, 130, 167, 173, 174, 73, 143. 45. Köszvény (*Arthritis urica*) és izomgyulladás: 78, 3, 140, 209, 196, 121, 221, 175, 199, 193, 22, 42, 62, 85, 34, 122, 101, 24, 25, 48, 207.

VIII. Anyagcserebajok. 46. Hájkór, elhízás (*Adipositas, Obesitas*): 64, 1, 40, 166, 6, 92, 98, 156, 158, 184, 123, 207. 47. Cukorbetegség (*Diabetes mellitus*): 108, 125, 204, 12, 61. 48. Soványság, gyengeség (*Debilitas generalis*): 205, 78, 168, 123. 49. Általános vízkór (*Hydrops Generalis*): 1, 6, 16, 20, 64, 158, 169, 207, 210, 118, 197.

IX. Idegbajok. 50. Angolkór (*Rachitis*): 3, 110, 199, 148, 51. Csípőfájás (*Ischias*): 167, 168, 68, 71, 215, 91, 205, 23, 4, 25, 79, 85, 98, 128, 130, 167, 173, 174, 73, 143, 78, 3, 140, 209, 196, 121, 221, 175, 199, 193, 22, 42, 62, 85, 34, 122, 101, 24, 25, 48, 207. 52. Fejfájások (*Kephalae*): 1, 92, 215, 104, 13, 135, 199, 209, 120, 143, 118, 209, 168, 143, 42. 53. Idegfájdalom, ideggyöngeség (*Neurosis, Neurasthenia*): 71, 79, 99, 111, 154, 197, 3, 118, 209, 199, 162, 123, 20, 35, 46, 104, 120. 54. Idegzsába (*Neuralgia*) ideglob (*Neuritis*): 1, 123, 20, 99, 35, 104, 120, 118, 209, 55. Gutaütés, szélhűdés (*Apoplexia, Haemorrhagia Cerebri*): 209, 104, 3, 199, 12, 158, 16, 143. 56. Gerincvelősorvadás, hátgerincsorvadás (*Tabes Dorsalis*): 64, 209, 207. 57.

Agyvelőgyulladás (*Enkephalitis*): 144, 184, 58. Görcs, rángás (*Eclamsia, Convulsio*): 70, 162, 223, 59. Nyavalyatörés (*Epilepsia*) 12, 16, 10, 61, 223, 130, 68, 162, 181, 178, 201, 209, 215, 163, 217, 60. Iszákossági önkivület (*Delirium Tremens*): 137, 1, 123, 12, 204, 18, 61. Almatlanság (*Agrypnia*): 100, 131, 13, 209, 113, 143, 62. Búskomorság (*Melancholia*): 3, 20, 35, 46, 104, 118, 120, 209, 63. Bénulás, hüdés (*Paralysis*): 1, 64, 98, 166, 158, 16, 3, 209, 104.

X. Ragályos Betegségek. 64. Himlő (*Variola*), kanyaró, vöröshimlő (*Rubeola*), vörheny (*Skarlatina*): 144, 168, 65. Hasi-hagymáz (*Typhus Abdominalis*): 1, 64, 40, 71, 163, 209, 66. Roncsoló toroklob (*Diphtheritis*): 71, 114, 123, 163, 166, 176, 193, 67. Mandulagyulladás (*Tonsillitis Follicularis*): 3, 7, 45, 66, 70, 71, 93, 94, 98, 120, 125, 136, 148, 155, 163, 166, 167, 168, 176, 189, 198, 204, 210, 211, 213, 215, 223, 68. Vérhas (*Dysenteria*): 11, 100, 110, 127, 58, 204, 187, 125, 140, 148, 69. Változó, mocsárláz hideglelés (*Malaria*): 221, 167, 209, 1, 40, 42, 48, 52, 12, 66, 70, 79, 135, 123, 166, 204, 98, 70. Kolera (*Cholera*): 70, 98, 204, 144, 7, 1, 12, 42, 3, 37, 166, 129, 189, 148, 214.

XI. Sebek, Bőrbajok, Daganatok. 71. Sebfertőtlenítés (*Asepsis*): 6, 166, 64, 72. Égett sebek (*Combustio*): 6, 181, 200, 202, 73. Fekély, tályog (*Ulcus abscessus*): 2, 6, 10, 20, 32, 35, 64, 68, 71, 80, 86, 97, 113, 123, 137, 148, 149, 189, 198, 74. Daganatok (*Tumores*): 7, 42, 68, 71, 116, 215, 75. Sömör (*Eczema*): 1, 23, 25, 74, 97, 109, 113, 144, 120, 161, 166, 168, 172, 173, 174, 194, 215, 76. Bőrfarkas (*Lupus*): 1, 204, 166, 158, 98, 64, 68, 77. Pokolvar. (*Carbunculus*): 25, 100, 148, 208, 212, 215, 1, 144, 166, 158, 141, 103, 213, 315, 220, 194, 168, 207, 64, 25, 40, 92, 98, 123, 137, 140, 78. Bőratka, zsirtüszeg (*Acne vulgaris*): Szemölcs (*Verruca*): 1, 144, 166, 79. Sipoly (*Fistula*): 16, 64, 137, 78, 98, 148, 92.

XII Száj és Fogbajok. 80. Nyelvlob (*Glossitis*): és szájhurut, 64, 71, 114, 125, 166, 211, 137, 123, 207, 215, 81. Gégehurut (*Laryngitis*): 64, 71, 114, 125, 166, 211, 137, 123, 207, 215, 82. Fogfájás (*Neuralgia, Stomatitis, etc*): 137, 144, 120, 42, 114, 64, 48, 7, 124, 152, 45, 66, 85, 118, 204.

XIII. Fülbajok. 83. Fülgyulladás (*Otitis*): 64, 92, 123, 1, 42, 115, 118.

XIV. Szembajok. 84. Általános szembetegségek (*Conjunctivitis, Trachoma, etc*): 1, 67, 70, 158, 42, 93, 211, 85. Szemgyulladás, szemhurut (*Cheratitis, etc*): 6, 7, 67, 70, 97, 197, 211, 86. Kötőhártyafekély (*Ulcus corneae*): 1, 67, 6, 70, 209, 6, 137.

XV. *Altesti bajok.* 87. Aranyér (*Haemorrhoida*): 120, 123, 137, 144, 158, 207, 28, 153, 88. Végbélkiesés (*Prolapsus ani*): 17, 211, 89. Végbélszűkület (*Stricturea recti*): 42, 209, 119, 120, 162.

XVI. *Mérgezések.* 90. Mérgezések (*Intoxicatio*): 12, 42, 148, 193, 91. Véköpés, vérhányás (*Haematemesis, Haemoptoe*): 210, 64, 120, 172, 28, 90, 145, 155, 180, 187, 207, 217.

XVII. *Női betegségek.* 92. Hüvelylob (*Vaginitis, Vulvitis*) 92, 123, 42, 204, 169, 40, 209, 78, 64, 93. Vérzés (*Haemorrhagia, Vaginalis*): 37, 123, 148, 204, 217, 94. Fehér-folyás, méhnyálkahártyagyulladás (*Endometritis*): 66, 100, 92, 123, 189, 184, 64, 140, 208, 95. Havitisztulás kimaradása (*Amenorrhoea*) 42, 107, 115, 118, 158, 211, 212, 166, 123, 31, 219, 130, 96. Nehéz havivérzés (*Dismenorrhoea*): 13, 42, 118, 120, 97. Tulságos havivérzés (*Menorrhagia*): 28, 123, 148, 207, 98. Hisztéria (*Hysteria*): 98, 12, 42, 121, 92, 40, 123, 20, 46, 35, 120, 209, 1, 162 99. Petefészekkór (*Oophoritis*): 166, 199, 207,

XVIII. *Férfibetegségek* 100. Bujakór (*Syphilis*): 1, 3, 7, 12, 23, 40, 50, 82, 85, 97, 98, 109, 124, 152, 161, 171, 173, 174, 178, 189, 205, 215, 101. Hólyaghurut (*Cystitis*): 64, 110, 144, 25, 66, 171, 208, 212, 107, 40, 207, 148, 166, 168, 140, 149, 102. Húgycsőgyulladás (*Urethritis*): 67, 90, 114, 12, 98, 144, 213, 1, 103. Magömlés (*Pollutio*): 64, 208, 79, 104. Húgycsőtekár, Kankó (*Gonorrhoea*): 67, 90, 12, 1, 98, 144, 213, 64, 110, 25, 66, 171, 208, 212, 107, 40, 207, 148, 166, 168, 140, 149, 105. Húgyhólyagkő (*Calculosis urini*): 64, 128, 148, 156, 25, 80, 115, 136, 140.

XIX. *Gyakrabban Szükséges Általános Szerek. Erősítő Fürdő:* 95, 97, 63, 207, 43, 193, 199, 98, 16, 148, 22, 79, 193, 64, 12, 104, 210, 167, 42, 158, 118. *Görcsök Ellen:* 1, 3, 12, 16, 58, 70, 92, 98, 42, 44, 68, 143, 166, 204, 168, 212, 136, 107, 132. *Láz ellen:* 144, 210, 3, 40, 66, 71, 37, 148, 197, 25, 198, 207, 113, 18, 167, 73, 201, 14, 6, 211, 1, 166, 32, 12, 45, 70, 135, 191, 221, 135. *Vértisztító Theák:* 1, 144, 166, 158, 141, 103, 213, 215, 220, 294, 168, 207, 64, 25, 40, 92, 98, 123, 137, 140.

III. Vegyesek.

Ez alábbi betegségeknel gyógynövények alkalmazása helyett a Cosmotherapiiai Diéta általános és speciális utasításai követendők, továbbá a Cosmotherapia általános és helyi Hydrotherapiiai, Heliotherapiiai, stb. külső alkalmazásai veendőek figyelembe.

1. Szívburoklob (*Pericarditis*): 2. Szívizomlob (*Myocarditis*): 3. Vértódulás (*Congestio*): 4. Gennyvérűség (*Pyæmia*): 5. Hashártyagyulladás (*Peritonitis*): 6. Vakbélgyulladás (*Appendicitis*): 7. Epeláz (*Cholecystitis*): 8. Vándorvесе (*Ren Migrans*): 9. Tüdőhurut (*Bronchitis*): 10. Tüdővizenyő (*Oedema Pulmonum*): 11. Tüdőüszkösödés (*Gangraena Pulmonum*): 12. Szamárhurut (*Pertussis*): 13. Mellvizkór (*Hydrops Pectoralis*): 14. Hasvizkór (*Hydrops Ventrís*): 15. Agyvizkór (*Hydrops Cerebralis*): 16. Csontdaganat (*Osteoma*): 17. Csontszu (*Caries*): 18. Csontlággyulladás (*Osteomalachia*): 19. Agyrázkodás (*Commotio Cerebri*): 20. Gerincvelőgyulladás (*Syringomyelia*): 21. Izomgyöngeség (*Debilitas muscularis*): 22. Izomsorvagás (*Atrophia Muscularis*): 23. Izületlob (*Arthritis*): 24. Merevgörcs (*Tetanus*): 25. Merevkór (*Catalepsia*): 26. Napszurás (*Insolatio*): 27. Csuklás (*Singultus*): 28. Irógörcs (*Mogiographia*): 29. Álomkórság (*Nona*): 30. Veszeltség (*Hydrophobia*): 31. Ajulás (*Collapsus*): 32. Vitustánc (*Chorea*): 33. Holdkórosság (*Lunatismus*): 34. Basedow-kór (*Morbus Basedowi*): 35. Kiütéses tifusz (*Tiphus exanthematicus*): 36. Torokgyík (*Croup*): 37. Agyhártyalob (*Meningitis*): 38. Döghalál (*Pestis*): 39. Körömméreg (*Paronchia*): 40. Rostos daganat (*Fibroma*): 41. Golyva (*Struma*): 42. Fagyás (*Congelatio*): 43. Habarc (*Polyp*): 44. Ujképlet (*Neoplasma*): 45. Orbanc (*Erysipelas*): 46. Rüh (*Scabies*): 47. Pikkelyes sömör (*Psoriasis Vulgaris*): 48. Hólyagos sömör (*Eczema Bullosum*): 49. Kelevény (*Furunculus*): 50. Érdugulás (*Embolia*): 51. Sérv (*Hernia*): 52. Gégevizenyő (*Oedema Laryngis*): 53. Hályogok (*Cataracta*): 54. Végbéllob (*Proctitis*): 55. Véghélnyíláslob (*Periproctitis*): 56. Ficamodás (*Luxatio*): 57. Fültömirigylob (*Mumps*): 58. Kopaszság (*Alopecia*): 59. Tyukszem (*Clavus*): 60. Méhferdülés (*Anteflexio et Retroflexio Uteri*): 61. Méhsülyedés (*Prolapsus Uteri*): 62. Méhhurut (*Metritis Acuta*): 63. Méhfekély (*Ulcus Uteri*): 64. Méhrák (*Carcinoma Uteri*): 65. Mellrák (*Carcinoma Pectoris*): 66. Méhdaganat (*Myoma Uteri*): 67. Emlőgyulladás (*Mastitis*): 68. Emlőidegzsába (*Neuralgia Mammaram*): 69. Havitisztulás végleges kimaradása (*Climacterium*): 70. Hüvelyleesés (*Prolapsus Vaginæ*): 71. Hüvelygörcs (*Vaginismus*): 72. Petefészekdaganatok (*Tumores Ovariales*): 73. Terhesség (*Graviditas*): 74. Méhenküüli terhesség (*Graviditas Extrauterina*): 75. Meddőség (*Sterilitas*): 76. Húgyhólyaggörcs (*Cystospasmus*): 77. Húgycsőgyulladás (*Urethritis*): 78. Önfertőzés (*Masturbatio*): 79. Dűlmirigybaj (*Prostatitis*): 80. Nemi tehetetlenség (*Impotentia*): 81. Ondóhólyag-gyulladás (*Spermatocystitis*): 82. Heregyulladás (*Orchitis*): 83. Mellékheregyulladás (*Epidymitis*): 84. Véres vizezés (*Haematuria*)

Négy őselemből lesz minden. Ezek : a föld, levegő, tűz és víz *Empedokles*.

A levegő a legfontosabb táplálék. *Hippokrates*.

A napfény a legjobb orvosság. *Plinius*.

A víz minden bajt gyógyít. *Epikuros*.

Életerő és szépség természetes ajándékok, melyekkel a természet jutalmazza azt, aki tud törvényei szerint élni. *Leonardo Da Vinci*.

Külső Cosmotherapia És Cosmovitális Sugárzások

Levegő-Víz-Nap

Cosmotherapiiai Gyakorlatok és Cosmovitális Fürdők.

Rhythmikus Lélegzés És Gyakorlatok, Sportok És Massage.

Lég, Víz, Nap, Agyag És Hő-Fürdők, Borogatások És Egyébb Alkalmazások,

I. A hét cosmovitális erő.

A *cosmotherapiiai gyakorlatok* (lásd a következő oldalon) alatt a következő hét regeneráló cosmovitális erő hat a szervezetre.

I. *Napsugárzás.* A napsugarak keresztüljárják a szervezetet úgy a víz fölött, mint a víz alatt. A nap hősugara elősegítik a toxinok kiküszöbölését, chemiai sugara pedig, keresztüljárják az egész szervezetet, erjesztve és szétbontva a toxinlerakódásokat és elpusztítva az összes mikrobákat. Ugyiszintén megváltoztatják a vér összetételét, új sejteket alkotnak, erősítik és revitalizálják a szervezetet. A belélegzett, napsütötte levegő nagy hatást gyakorol a tüdőre.

II. *Levegő.* A levegő lélegzés által kerül a szervezetbe, úgy oxigéntartalmát és számos más elemet, valamint különböző sugárzásait hozva a tüdő- és bőrsejtekbe. A levegő táplálja a szervezetet és ugyanazon időben elégeti a toxinokat, mikrobákat és mindazt, ami felesleges a szervezetben, a vérkeringésben megtett útja alatt. Az új vitális sejtek képzéséhez a legfontosabb anyagot szolgáltatja. A légköri elektromosság, amelyet tartalmaz, szintén átasszimilálódik a szervezetbe, amely egyaránt érintkezve a földdel, vízzel és levegővel, jó vezetővé válik.

III. *Víz.* (fürdő) A víz valamennyi erő közül a szervezet legfőbb energiaforrása. A szervezetnél alacsonyabbfokú hőmérséklete izomműködésre készítet és ugyanazon időben mélyebbé teszi a lélegzés rhythmusát. Vitális mágnességet vezet a szervezetbe. A bőr pórusain keresztül beszívárogha mint bőrtáplálék fontos szerepet játszik.

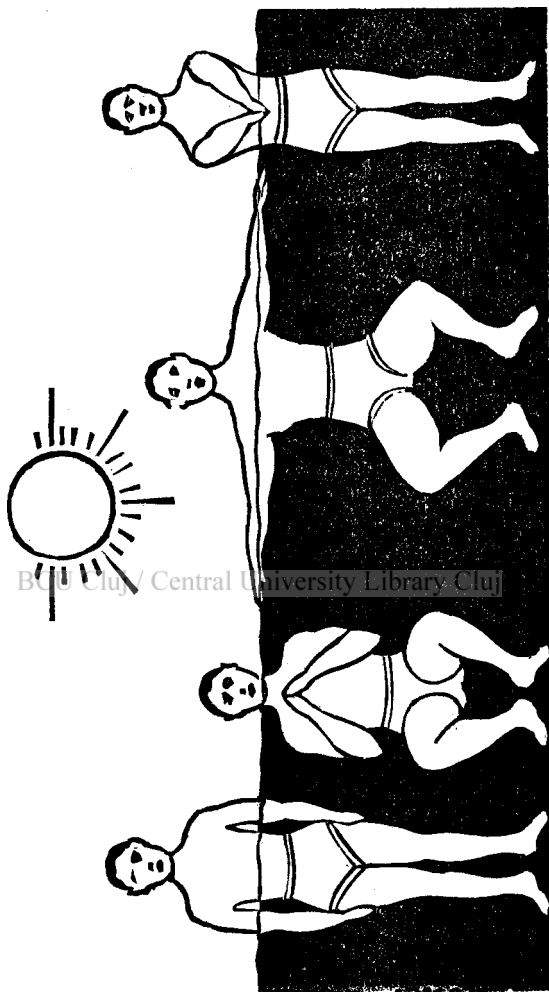
IV. *Föld.* A szervezetbe az ugynevezett földáramokat juttatja, melynek sugárzásai a testen keresztül vonzerőt gyakorolnak a légkör electromosságára.

V. *Izomműködés.* Az izmok rhythmicus kitágulása és összehúzódása nagyfokú helyi vérkoncentrációval jár, amely gyorsítja a

Cosmotherapiai Gyakorlatok

Rhythmicus egyhelybeni uszással

Dinamikus (Izom)-Elektromos-Mágneses } Ható Erők
Hő-Fény-Hang-Vitális-Mentális } Sugárzások



Nap

Levegő

Víz

Föld

I. Alapállás, a víz II. Guggoló helyzet, mellig ér. a víz nyakig ér.

III. Felemelkedés, karokkal előre, majd félkörben hátra a vízben (uszómozgás)

IV. Lábujjhegyre emelkedés, karokkal vissza, előre és ujrakezdés.


Cosmotherapiai Gyakorlatok a testet körülvevő háromdimenzió ellyptikus tér külső és belső hatóerőivel

| | | Föld | Víz | Levegő | Nap |
|-----------------------------------|--|------|-----|--------|-----|
| A Hatóerők Értékeinek Szempontjai | | 3 | 2 | 1 | |
| Dynamikus | | 1 | 2 | 3 | |
| Vitalis | | 4 | 4 | 4 | |
| Totális | | | | | |

A rhythmikus izomösszehúzódások és kitágulások által a vérkeringésben szerves elektrolyzissel kapcsolatban létrejött izomelektromosság 0.05 volt, az idegelektromosság pedig 0.022 volt.

pozitiv sarok

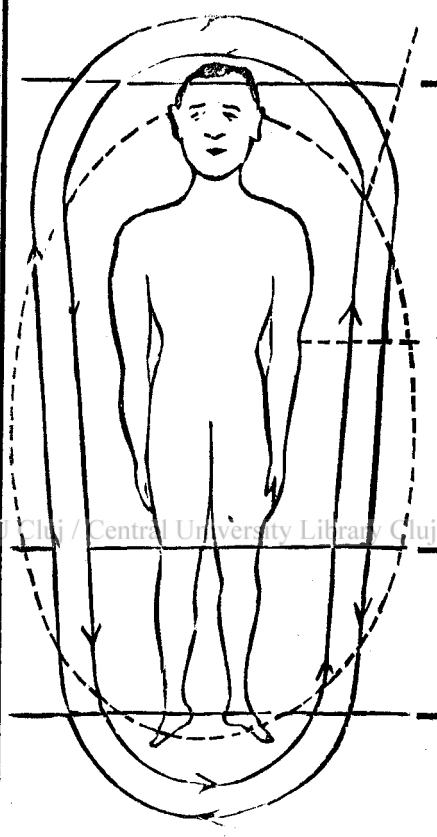
negativ sarok



Cathod Anod

Folyadék

A szervetlen Electrolysis Folyamata



Külső és Belső:

Dinamikus (Izom) — Elektromos — Mágneses } Ható erők, (Sugárzások)

Hő — Fény — Hang — Vitalis — Mentális

toxinok kiküszöbölését. Ezenkívül az izomsejtek feszültsége a szervezetet jobb electromágneses vezetővé teszi.

VI. *Rhythmicus lélegzés.* A toxinok kiküszöbölésének legfontosabb előfeltételét biztosítja az összes anyagcsere-folyamatok gyorsítása által. Minden tüdőmozgás nagymennyiségű toxint küszöböl ki a szervezetből egy sereg égési és bomlási termékkel. Az egyes szervek működéséhez nélkülözhetetlen elemeket és sugárzásokat hozza a szervezetbe.

VII. *Koncentráció.* A gyakorlatokra koncentrált gondolatáramok keresztüljárják, vitalizálják és tökéletesítik a szervezetet.

II. Cosmotherapiai gyakorlatok.

A Cosmotherapiai gyakorlatoknál együttműködő *hét Cosmóvitalis erő* a következő. Napsugárzás, levegő, víz, föld, izommozgás, rhythmicus lélegzés és koncentráció.

1. *Helyválasztás.* E gyakorlatok számára a legjobb egy folyó, patak, édesvízű tó vagy uszómedence. A tenger vize nagy szerveetlen sótartalmánál fogva, mely a bőrön keresztül beszívárog a szervezetbe, alkalmatlan. A víz melligerő legyen, de ne fedje el a mellet.

2. *A test helyzete, mozgások a vízben.* „Cosmotherapiai Gyakorlatok” című két ábránk szemléltetően rajzolja és írja le a gyakorlatokat és annak összes mozzanatait. Az egész nem más, mint egyhelybeni, állóhelyzetű uszás. Az uszásnál azonban a természeti elemek és sugárzásaik hatóiránya merőlegesen a szervezetre, e gyakorlatoknál pedig párhuzamos. Ötven mozgással kezdjük az első napon, majd növeljük mindennap a mozgások számát. Nehány száz naponta hathatósan elősegíti a toxinok kiküszöbölését. A lélegzés az orron keresztül történjék rhythmicusan és a lehető legmélyebben. A mellkas köbtartalma rövidesen megnövekszik, ugyannyira, hogy a lélegzés napról-napra mélyebbé és rhythmicusabbá válik. Mindez pedig igen nagy hatással van a vér oxigéntartalmára és chemiai alkatára. Nehánypercnyi gyakorlat után váltsuk fel a vízfürdőt napfürdőre. A fejet időnként friss vízzel locsoljuk le.

3. *Napfürdők.* Napfürdőzésnél fejünk mindig északi irányban legyen, a fejtető pedig saját árnyékában. Tíz percig feküdjünk hátunkon és tíz percig pedig hasra. Későbbben pedig, ha szervezetünk a napot jobban megszokta, meg is kétszerezhetjük, sőt megháromszorozhatjuk ez időtartamot. Mindig vízszintes helyzetben: földön, homokon, füven, gyékényen vagy deszkán feküdjünk, fejünk alatt egy kis párnával.

4. *Időpont és tartam.* Hideg éghajlat alatt vagy hideg évszakokban, a Cosmotherapiai gyakorlatokat és napfürdőket déliben csináljuk, amikor a nap a legerősebb. Meleg éghajlatok alatt és meleg évszakokban pedig ne déliben, amikor a nap a legerősebb, sem pedig reggel vagy estefelé, amikor a nap még nem sűt eléggé vagy már gyenge,

ahnem a délelőtt vagy délután középfelé csináljuk, amikor a nap ereje sem tulgyenge, sem pedig tulerős. Természetesen, néhány havi természetes étkezés és életmód után bármikor és bármennyi ideig végezhetjük e gyakorlatokat minden veszély nélkül. A nap csak akkor veszélyes a szervezetre, ha az toxinokkal van telítve, melyek a nap chemical és hőhatása következtében rögtön orjedésnek indulva, komoly crisiseket idézhetnek elő a szervezet anyagcseréjében.

III. Testgyakorlatok.

1. Törzshajlítás párhuzamos végtagokkal. Álljunk egyenesen és karjainkat emeljük vízszintesen egyvonalba jobb és balfelé, mintegy keresztalakban. Ezután lendítsük jobbkarunkat előre, balkarunkat hátrafelé, ugyancsak vízszintes irányba, úgy, hogy most már oldalról nézve látszik a test keresztalakunak. Most be nem görbített térdel hajoljunk előre, úgy, hogy jobkezünk a földet érje, balkezünket pedig feszítsük hátra magasba, éppen ellenkező irányba. Ekkor úgy karjaink, mint lábaink egymással párhuzamos helyzetben lesznek. Ezután egyenesítsük ki törzsünket és karjaink ellenkező szerepével kezdjük újra a gyakorlatot. Ezen gyakorlat anatómiailag egyformán arányosan működteti összes izmainkat, mindennapi gyakorlása testünket elasztikussá és állandóan mozgékonyá teszi.

2. Lábgyakorlatok. Feküdjünk le vízszintes helyzetben és két egymáshoz szorított lábszárunkat emeljük 90 fokos szögben a magasba, egyenesen, térdhajlítás nélkül. Ekkor jobblábunkkal jobbra, ballábunkkal pedig balra, negyedkörívet írunk le felülről lefelé és így lábaink ismét az alapállásban találkoznak. Ne engedjük azonban, hogy lábaink a földet érintsék és kezdjük előlről a gyakorlatot. Ezen gyakorlatok a görög szobroknál oly szépen kifejlődött belső diagonális hasizmokat teszik acélsodrony keménységüvé. Egyszersmind természetes védőfalakként veszik körül a hasüregekben elhelyezett belső szerveket. Ezenkívül lehetetlenné teszik a hasfalnál bárminemű zsírteleg lerakódását és állandóan megőrzik a test karcuságát.

3. Kiegészítő gyakorlatok. Uszás : rhythmicus lélegzéssel (A víz, levegő és nap együttműködése). *Futás :* rhythmicus lélegzéssel, mezítláb, fürdőnadrágban. (A föld, levegő és nap együttműködése.) E két vitalizáló gyakorlat erősen gyorsítja a Cosmotherapia eredményeit. Ezért gyakoroljuk ezeket legalább hetenkint egyszer, egyéni lehetőségünkhöz mérten. Eleinte rövid ideig, majd később mind hosszabb és hosszabb ideig végezzük e gyakorlatokat, de mindig kisebb pihenőkkel változtatva.

4. Napégetés és gyógyítása. Előfordul a gyógmód megkezdésénél, hogy erős nap mellett elhanyagoljuk a napfürdő hosszának és a nap és vízfürdők váltogatásának szabályait és ekkor a nap bőrünet megégeti. Ekkor kenjük be bőrünet egy kis olajjal, amelyet negyedrésznyl citromlével keverünk. Napközben ruha nélkül, árnyékos

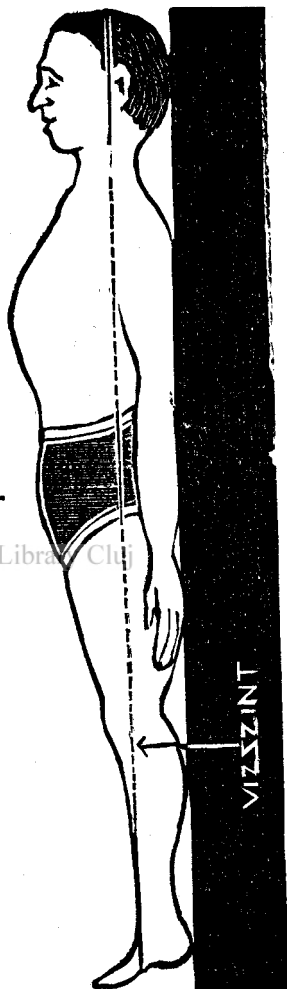
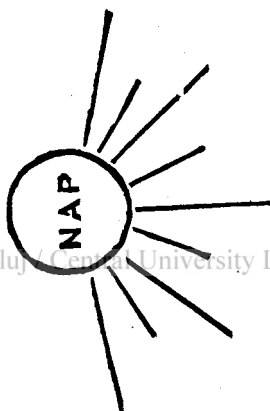
Nap,

Levegő,

Víz,

Föld

Cosmovitális fürdő
(mozdulatlanul)

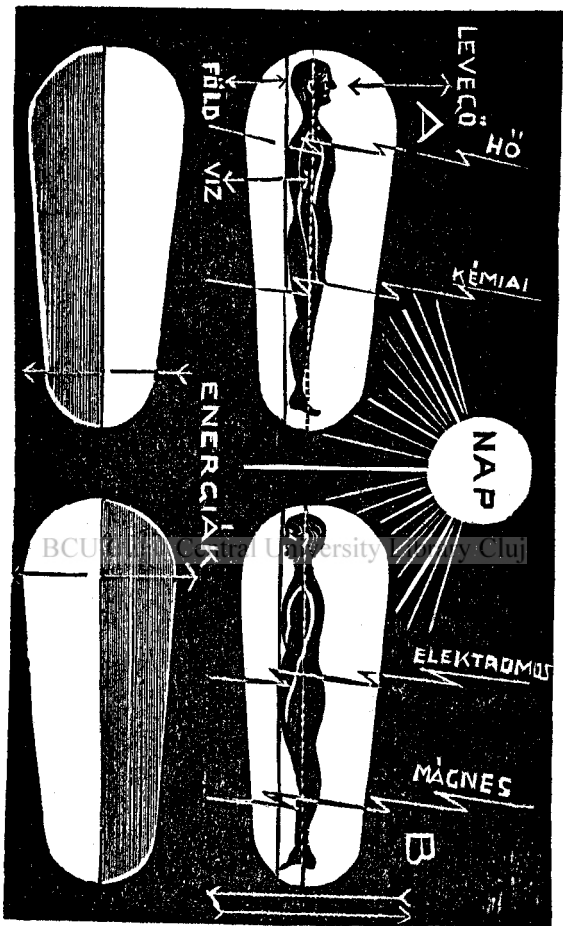


Dinamikus (Izom)—Elektromos—Mágneses
Hő—Fény—Hang—Vitális—Mentális

} Ható Erők
(Sugárzások)

Cosmovitális Fürdő

Két állandóan váltakozó helyzetben



Első helyzet.

Második helyzet.

Az Erők (Sugárzások) irányai, hatásai és váltakozásai.
 Dinamikus (Izom) Fény
 Elektromos Hang
 Mágneses Vitalis
 Hő Mentális
 Ható Erők (Sugárzások)

helyen tartózkodjunk, hogy a megégett bőrterület egész nap friss levegővel érintkezzen. Ha a ruha elkerülhetetlen, a megégett bőrfelület és a ruha közé tegyünk frissen szakított, nagy zöld leveleket. Éjjel pedig tegyünk a bőrre hideg vizesruha borogatást, amelyet száraz kötéssel vegyünk körül. E borogatást kétszer-háromszor frissítsük fel az éjszaka folyamán. Amíg az égett bőrfelület fájós marad, többnyire 2—3 napig, kerüljük a napot, de ne hanyagoljuk el a vizfürdőket és gyakorlatokat, szárazon és vizen.

5. Óvintézkedések kezdők számára. Napégetés, megfázás (meghülés) és fáradtság mind elkerülhetők, ha betartjuk a következő szabályokat. 1. A napfürdőt az első nap 10 percnyi időtartammal kezdjük és ezt minden rákövetkező nap 5—5 perccel hosszabbítsuk meg, egyéni képességeink szerint. 2. A Cosmotherapiai gyakorlatokat 5 percnyi időtartammal kezdjük és azután minden rákövetkező nap 1—1 perccel toldjuk meg, egyéni képességeink határáig. 3. Ha melegünk kezd lenni a napfürdő alatt, menjünk rögtön a vízbe. 4. Ha hideget kezdünk érezni a vizfürdő alatt, menjünk azonnal napfürdőzni. 5. Testgyakorlatozzunk, napfürdőzzünk és vizfürdőzzünk minél többet, de sohasem a teljes kifáradásig. 6. Tegyünk mindent mértékkel és minden erőlködés nélkül. 7. Figyeljük és kövessük szerveszetünk kívánságait és utmutatását.

6. Mit tegyünk hideg éghajlatok alatt és nagyvárosokban. Ezen esetekben a szabad fürdők fedett uszodákban végzett gyakorlatokkal helyettesítendők. Ha ez sincs, akkor egyszerűen mossuk le naponta testünket, utána pedig töröljük szárazra, dörzsöljük le alaposan bőrünket és azután végezzünk ruhátlanul néhány percnyi szobatornát. A szoba levegője friss, de kellemes hőmérsékletű legyen. E gyakorlatok 15—30 percig tartanak. Kivétel nélkül minden nap végezzük e gyakorlatokat, reggel vagy este, esetleg reggel és este, egyéni lehetőségünkhöz mérten.

A fő cosmotherapiai alkalmazási módok.

IV. Cosmovitális fürdők. Napsütéses napokra, általános kezelésre.

Hely: folyó, patak, tó, medence, vagy embernagyságu faláda félig telve napsütötte vízzel). Ezek hiányában könnyen készíthetünk egy hat láb hosszú, hat láb széles és egy láb magas medencét kertünkben, fenekét és oldalait cementezzük ki és töltsük meg 3—6 inch vízzel.

Idő. Lásd megfelelő számítási fejezetünkben a legjobb, kedvező és lehetséges idők számítási ábráit. Vagy pedig a 62-ik oldalon levő összefoglaló időtáblázatunkat.

Alkalmazási mód. Feküdjünk úgy a vízben, hogy féltestünk a

vízben, féltüstünk a víz felett legyen. Így testünk alsófele vízfürdőzik, felsőfele pedig napfürdőzik. Ha érezzük, hogy testünk felsőfele felmelegedett, vagy testünk alsó fele lehült, forduljunk meg úgy, hogy testünk napsütötte fele a vízbe kerüljön, a vízben levő pedig a napra. Így testünk felmelegedett része felfrissül, lehült része pedig felmelegszik. *Váltogassuk így a fél nap- és fél vízfürdőt az egész idő alatt. Feküdjünk lábainkkal a nap irányában, annak járását követve, fejünkkel pedig északi irányban,* úgy, hogy a fejtető mindig a test önárnyékában maradjon. A víz hőmérséklete körülbelül *tíz fokkal alacsonyabb* legyen, mint a testünké (Szóval 27° Celsius).

Általában a víz e kis cement medencében körülbelül 4 hektoliter vizet tartalmaz, mely egy-két óra alatt mindig átmelegszik a napon. Ha azonban hideg van, úgy a víz hőmérsékletét egy fazék forróvízzel 27° Celsiusig emelhetjük. Ha pedig nagyon meleg van, adjunk hozzá egy kis hideg vizet. Védjük magunkat az erős, hideg szelektől.

Hogy milyen időközökben forduljunk meg a vízben, szabályként szervezetünk utmutatását kövessük, aszerint, hogy fázunk-e vagy melegünk van. Általában azonban a Cosmovitális fürdők alatt körülbelül ugyanannyi időt töltsünk a hasunkon, mint a hátunkon fekve.

Mi a teendő nap hiányában, hideg éghajlatokon és hideg évszakokban? Ha nincs nap, vízfürdőzzünk és légfürdőzzünk felváltva és a nap melegét időkénti testgyakorlatok által felidézett belső testmeleggel pótoljuk. Hideg éghajlatokon, hideg évszakokon, lássuk el üvegtetővel a kis medencét és fürdőink alatt tartsunk benne kellemes hőmérsékletet fűtés által.

V. Helyi Cosmovitális Fürdők.

(Gyújtólencsés napkoncentrációval, kizárólag helyi tünetek esetén). Hely és Idő: Mint az általános Cosmovitális fürdőknél.

Mód és Adagolás: Koncentráljuk a napsugarakat nagytömegű üveggel a helyi tünetfelületre, az üveget állandóan körbentáncoltatva.

Kezdjük öt (5) percnyi kezelési idővel, amit mindennap egy-egy perccel meghosszabbíthatunk, mindaddig, amíg elérjük a tizenöt percet, amely a maximális határ. Ezt sohase lépjük túl.

A napsugarak a lehető legmelegebbek legyenek, anélkül azonban, hogy a bőrre kellemetlenek volnának. Sohase használjunk tulcságos naperőt és sohase okozzunk fájdalmat vagy kellemetlen tüneteket. E gyógymódot alkalmazhatjuk a test egész felületén, az érzékenyebb felületi idegvégződések kivételével. A napsugározott bőrfelület mindég egy fél inch vízzel legyen fedve, úgy, hogy a napsugarak azt csakis ezen vízrétegen keresztül ériék.

Hő (termális) Fürdők.

(Napsütés hiányában, általános kezelésre)

VI. Száraz Hő-Légfürdők.

Hely. Készítsünk lécekből egy kockavázat, olyan nagyságban,

hogy annak belsejében kényelmesen leülhessünk, magassága pedig ülőhelyzetünkben vállainkig érjen. Egyik oldala ajtóként mozgatható legyen, tetejének közepén pedig hagyjunk elegendő rést a fejünk számára. Foglaljunk helyet benne egy széken, a szék alá helyezzünk egy légmelegítő testet (kis kályha, forró kövek, elektromos fűtő vagy lámpa, stb). Fejünk a fűtött kockán teljesen kívül legyen.

Alkalmazási mód és időtartam. Ülünk e forró légfürdőben és izzadjunk addig, amíg a forróság kellemetlenné kezd válni. Ekkor lépünk ki a fürdőből, csavarjuk körül magunkat egy lepedővel és két-három meleg pokróccal és vízszintes helyzetben feküdve folytassuk az izzadást. Az izzadás megszűntével vegyünk egy hideg fürdőt vagy zuhanyt. Ami az alkalmazás időpontját illeti, megegyezik a Cosmovitális fürdők időpontjaival, de mindég felhős, naptalan napokon alkalmazzuk, hogy a napmeleg okozta izzadást mesterséges meleg általi izzadással helyettesítsük.

VII. Forró agyagfürdők.

Hely. Keressünk iszapos (nem homokos) agyagot. Tegyük egy emberhosszuságu ládába és keverjük el az agyagot forróvízzel mindaddig, amíg puha tömeget kapunk (nem kemény és nem folyékony), legyen forró, de nem kellemetlenül. Mindég érzékszerveink utmutatását kövessük, feküdjünk be a ládába és fedjük be magunkat nyakig forró agyaggal. Izzadjunk mindaddig, amíg a meleg kellemetlenné nem válik. Ezután ugyanugy járjunk el, mint a száraz légfürdőnél.

Idő. Mint a száraz hólégfürdőknél.

VIII. Óvintézkedések a száraz hólégfürdőkhez és a forró agyagfürdőkhez.

1. Sohase vigyük túlzásba a levegő vagy víz hőmérsékletét. 2. A fürdők időtartamát illetőleg mindég érzékszerveink utmutatását kövessük. 3. Azonnal hagyjuk abba a fürdőt, ha szívünk verése meggyorsul. 4. A kezelés első egyéni ciklusában (az első 45 napon) fokozatosan hosszabbítsuk a fürdők időtartamát, a Cosmovitális fürdők táblázatának skálája szerint. 5. Mint általános szabály : a levegő, víz vagy anyag hőmérséklete sohasem legyen magasabb 60° Celsiusnál, e fürdők időtartama pedig sohasem legyen hosszabb 30 percnél. 6. Ne vegyünk száraz hólégfürdőt, vagy forró anyagfürdőt a következő esetekben : A) Étkezés után. B) Erős, fárasztó izomtevékenység után. C) Súlyos szivbaj esetén. D) Súlyos tüdőbaj esetén. F) Erős láz esetén. G) Magas vérnyomás esetén. H) Erős menstruáció esetén.

Jegyzet: Az „Egészség és Hosszu Élet Encyklopédiája” részletes leírását adja egy könnyű, egyszerű, összehajtható és hordozható apparátusnak, melyben az összes Cosmotherapiail alkalmazási módok (Cosmovitális fürdők, hőfürdők, stb.) a legnagyobb könnyűséggel valósíthatók meg, minden helyen, minden éghajlaton és minden évszakban,

IX. Éjjeli borogatások

(csakis helyi tünetek esetén)

Hidegvizes borogatás. Mártsunk egy törölközőt vízbe, csavarjuk ki félig, hajtsuk össze két-háromszor és fedjük le vele a tünet helyét. Ezután kössük át egy 2—3-szorosan összehajtot száraz törölközővel. Ha a borogatás kellemes érzetet kelt, vagy ha csillapítja a tünetet, hagyjuk rajta. Ha nem, akkor, alkalmazzuk az alábbi borogatást.

Forró, száraz homokborogatás.

Melegítsünk homokot, tegyük egy törölközőbe és pakkoljuk be vele három-négyszer a homokot. Ezután helyezzük a tünet helyére. Ha e borogatás kellemes érzetet kelt, vagy csillapítja a tünetet, hagyjuk rajta. Ha nem, akkor használjuk a következő borogatást.

Nedves forró földborogatás.

Tegyük a tünet helyére forró, nedves földet, kössük át és hagyjuk ott mindaddig, amíg hatását érezzük.

Az összes éjjeli borogatások alkalmazási szabályai.

Mindezen éjjeli borogatások időtartama: az éjszakai alvási idő.

Mindezen éjszakai borogatások alkalmazási módja:

1. A hidegvizes borogatást akkor használjuk, amikor a kiküszöbölési folyamatot erősíteni és gyorsítani akarjuk (különösen belső szervek esetén.)

2. A forró, száraz homokborogatást akkor használjuk, amikor gyengíteni vagy megállítani akarjuk a kiküszöbölési folyamatot, (ha az előző borogatás nem csillapította, vagy nem szüntette meg a tünetet. Különösen idegsszimpptomák esetén, ha a tünetek helye nem forró.

3. A nedves forró földborogatásokat csonttünetek esetén használjuk. Ezen esetekben mindég kivétel nélkül alkalmazható.

Adagolás: Kezdjük minden esetben 30 perccel, hosszabbítsuk meg öt perccel minden következő éjjel mindaddig, amíg egész éjjel kellemetlen következmények nélkül alkalmazhatjuk.

Milyen esetekben használjuk a borogatásokat: Csakis azon esetekben, ha a szimpptomák láthatók vagy érezhetők; helyi tünetek hiányában sohase használjuk őket.

Általános utmutatások: 1. Sohase tullozzuk a hőmérsékletet (sem a meleget, sem a hideget), sem pedig alkalmazásuk időtartamát. 2. A borogatások nagysága mindég fedje a teljes tünet felületét. 3. Mindég érzékseerveink utmutatását kövessük.

X. Vizverés.

(**Hydroflagellatio**). Napfürdőzés közben verjük álló helyzetben a beteg hátát, tüdejét és két oldalát, hidegvízbe mártott durva török-

közövel 5—15 percig, a beteg ereje szerint, az első napokban gyengébb, a következő napokon pedig mindég erősebb ütésekkel. Sohase vigyük azonban az ütések erősségét túlzásba, nehogy azok kellemtelenné váljanak. E vízverést a felsőtest és szerveinek felfrissítésére, megerősítésére és anyagcserefolyamatának gyorsítására használjuk. Kítűnő edző és gyógyító módszer. Sohase alkalmazzuk azonban akkor, amikor a beteg fázik, tulfáradt, vagy túl gyenge.

XI. Általános óvó rendszabályok a vízben való Cosmotherapiail gyakorlatok és minden vízfürdővel és napfürdővel váltogatott szabad légfürdő számára.

Ügyeljünk az alábbi óvintézkedésekre : különösen a kezelés első 45 napja alatt.

I. Ha az idő meleg, hosszabb ideig, de kevesebbet mozogjunk a vízben. Ha hideg, akkor kevesebb ideig, de többet mozogjunk.

II. Az összes nap és vízfürdők váltogatására és tartamára kövessük a következő szabályokat. Esetek és utasítások : 1. Erős nap meleg vízzel Rövid napfürdők, gyakran váltogatva hosszú vízfürdőkkel. 2. Erős nap hideg vízzel. Rövid napfürdők, gyakran váltogatva rövid vízfürdőkkel. 3. Gyenge nap meleg vízzel. Hosszu napfürdők, ritkán váltogatva hosszú vízfürdőkkel. 4. Gyenge nap meleg vízzel. Rövid vízfürdők, gyakran váltogatva hosszú napfürdőkkel.

Jegyzet : Óvjuk magunkat az erős, hideg szelektől és mindig érzékszerveink utmutatását kövessük.

XII. Napok, percek és hőmérsékletek közötti összefüggések a Cosmovitális fürdőknél az első egyéni kezelési ciklus (45 nap) alatt.

| A kezelés kezdetétől. | Délelőtt és délután | Állandó ugyanazon fürdő |
|-----------------------|---------------------|--------------------------|
| Napok : | Percek : | alatt : hőmérséklet (C°) |
| 1—5 | 5 | 32 |
| 5—10 | 10 | 31.5 |
| 10—15 | 15 | 31 |
| 15—20 | 20 | 30.5 |
| 20—25 | 25 | 30 |
| 25—30 | 30 | 29.5 |
| 30—35 | 35 | 29 |
| 35—40 | 40 | 28.5 |
| 40—45 | 45 | 28 |

A kezelés hossza szerint Az évszak szerint növekedve Állandóan 10 C° a szerint vezet hőmérséklete alatt (27C°)

Szabályos értítés. Férfinél másodpercenként 60—70. Nőnél másodpercenként 70-80. Gyermekeknél másodpercenként 80—90.

Szabályos testhőmérséklet. Minden éghajlat alatt és minden évszakban : 37 C°. (98 F°.)

XIII. Külső és belső Cosmotherapia. (Bélmosások)

A szervezet belső és külső előkészítése. A gyógymód kezdetén a szervezetnek bélmosásokra való előkészítése céljából együnk három napon keresztül délben 1 $\frac{1}{2}$ font és este 1 $\frac{1}{2}$ font gyümölcslevet. Későbbben 1 napi gyümölcslé vagy fél napi bőjt is elegendő.

Igen fontos, hogy a bélmosásnál minél több vizet vezessünk be beleinkbe, anélkül azonban, hogy erőltetnénk vagy fájdalmat éreznénk. Minél több ideig tartjuk vissza a vizet beleinkben, de sohasem tovább egy félóránál. A belekbe vezetett vízmennyiség 2—4 liter között váltakozik a különböző egyéni képességekhez mérten. Az erős kóranyagkiküszöbölés alatt, különösen a gyógymód kezdetén, igen helyes a bélmosásokat 4—5 naponként megismételni. A kezelés későbbi folyamán elegendő lesz hetenként egyszer; még egészséges egyéneknél is igen ajánlatos a havi egyszeri bélmosás, különösen bőjttel egybekötve, az esetleges mennyiségi táplálkozási kihágások egyensúlyozására.

2. A bélmosások módja. 1. A vizet tartalmazó edény legalább két méterrel magasabban legyen testünknel, hogy a víznyomás elegendő legyen és hogy a víz az összes belekbe behatoljon. 2. Ha a viztartó edény csak egy vagy kétliteres, töltsük meg többször. 3. Keverjünk össze hideg és meleg vizet mindaddig, amíg a víz hőmérséklete megegyezik testünk hőmérsékletével (37 C°). 4. Olajozzuk vagy vazelinezzük be a gumicső csapját, hogy annál könnyebben vezethessük be a végbélbe. 5. Eresszünk ki egy kis vizet a csőből, hogy a bennelevő levegő eltávozzék. 6. Feküdjünk baloldalunkra, vezessük a csapot jobbkezünkkel végbelünkbe és azután nyissuk ki a csapot. 7. Ha beleink már megteltek vízzel, feküdjünk hasra 5 percig, majd jobboldalra és hátra ugyancsak 5—5 percig. Hátfekvésben masszírozzuk a hasunkat a tenyerünkkel körben, az óramutató járásával megegyező irányban. Ezután álljunk talpra és itt is folytassuk a masszírozást 5 percig, úgy mint hátfekvésben, 8. Ha képtelenek vagyunk oly sokáig visszatartani a vizet beleinkben, úgy eresszünk ki egy keveset belőle és azután folytassuk a fenti teendőket. 9. Végül bocsássuk ki a vizet beleinkből. Ha a kifolyó víz igen rossz-szagu vagy tulsötétszinű, úgy ismételjük meg a bélmosást minden rákövetkező napon, mindaddig, amíg a távozó folyadék szagtalan és világos színű lesz.

3. A bélmosások szükségessége. 1. A gyógymód kezdetén a bélmosás kiküszöböli az összes régi erjedéseket a belekből és meg-

akadályozza, hogy a belek régebbi lerakódásai erjesztőleg hassanak az új béltartalomra. 2. A gyógmód egész ideje alatt a bélmosság időközönként kiküszöböll a belső általános kiküszöbölés mindennapos erjedési termékeit, a bélfalakra ráakódott különböző kóroanyagokat.

XIV. A Cosmotherapiai Gyakorlatok, Cosmovitális Fürdők, Nap, Víz, Lég, stb. Fürdők és Alkalmazások Legjobb, Kedvező és Lehetséges Átlagos Időinek Összefoglaló Táblázata

| Fot Cvélisok | Hónapok és Napok | Nap- szakok | A Legjobb Idő | | |
|-----------------|--|---------------------------|----------------------------|----------------------|----------------------|
| | | | ÓRAKBAN | ÉS PERCEKBE | BEN |
| I. VII. | Január 14-től Február 28-ig vagy Október 14-től No- vember 28-ig | Délelőtt és Délután | 10.40—11.20 12.40—13.20 | 11.20—12 12—12.40 | 10—10.40 13.20—14 |
| II. VI. | Február 28-től Április 14-ig vagy Augusztus 28-től Október 14-ig | Délelőtt és Délután | 10—11 13—14 | 11—12 12—13 | 9—10 14—15 |
| III. V. | Április 14-től Május 28-ig vagy Július 14-től Augusz- tus 28-ig | Délelőtt és Délután | 9.20—10.40 13.20—14.40 | 10.40—12 12—13.20 | 8—9.20 14.40—16 |
| IV. | Május 28-től Július 14-ig | Délelőtt és Délután | 8—10 14—16 | 10—12 12—14 | 6—8 16—18 |
| VIII. | November 28-től Január 14-ig | Délelőtt és Délután | 11—11.30 12.30—13 | 11.30—12 12—12.30 | 10.30—11 13—13.30 |

Magyarázó jegyzet: Akiknek állapotuk nem oly súlyos, hogy a nap, víz, lég, stb. fürdők *percnyi pontosságú* alkalmazását kívánják, meg, vagy pedig azok, akik nem éhajtják az „Általános és Külső *Kozmotherapiai Kezelési Számítások*” című fejezetünkben (*Kozmikus Élet és Gyógyászat II. kötet*) ismerttetett számításokat elvégezni, mindazok fenti összefoglaló táblázatunk időbecsértését követhetik, amely a *leggyakoribb* emberéletet vonallal (— 32 + 32) bíró *átlagos* embertypus adatain alapulva, *megközelítő* pontossággal fogja mutatni az év összes hónapjában a *mindenkinek* egyaránt alkalmas *átlagos: legjobb, kedvező és lehetséges* délelőti és délutáni órákat az év minden napjában.

XV. A Cosmotherapia masszírozás-alkalmazásai.

A masszáló kenje be a kezét olajjal vagy vazelinnel. A kenetítés 10—15 percig, az egész test kenegetése $\frac{1}{2}$ —1 óráig tartson. A hasat az étkezés után csak 3 óra múlva szabad kenegetni.

A kenegetés fajtái a következők:

1. *Simogatókenés.* Ez a sima tenyérrel és a hüvelykujj párnájával eszközölt gyöngye nyomással történik.
2. *Dörzsölőkenés.* Ezt kifeszített ujjaink hegyével eszközöljük, rendszeren körvonalaú irányban.
3. *Gyúráú.* Ez már, mint a neve is mutatja, erősebb kezelés, amikor is a testet úgy gyömszöljük, mintha tészát gyúrnánk.
4. *Ütögetés.* Ezt a kezünk élével hajtjuk végre, épügy, mintha valamit késsel vagdalnánk.

A kenegetést mindig a távolabbi részeken kezdjük s úgy közeledünk lassan, kerülgetve, a fájós hely felé, esetleg a szív felé. Így pl. ha a szívet kell kenegetni, akkor a hón alatt kezdjük s úgy folytatjuk a kilégzéskor a hasig. Először mindig simogatással kezdjük s fokozatosan térünk át az erősebb formákra. A hasat pedig csigavonal irányában kell kenegetni, jobbról balfelé. Ha az egész testet kell kenegetni, akkor fektessük a beteget (fürdő után) hasra, kezdjük a kenést a lábszáron s úgy folytassuk fölfelé, a nyakig, aztán fektessük hanyatt és folytassuk lefelé. A kenés háromnegyed óráig tarthat, azután adjunk a betegnek teát és pihentessük. A végtagokat jó párosával egyszerre kenegetni.

XVI. A Cosmotherapia sportalkalmazásai

A legegészségesebb 20 sport.

1. Az *atlétika*, a szabadtéri sportok legősibb és eszközeiben legegyszerűbb, igen egészséges formája.
2. A *futás* különböző nemei nagyszerűen fejlesztik a tüdőt és lábizmokat.
3. A *sulygyakorlatok*: a diszkosz-, gerely-, kalapácselhajtás a kar, váll, de különösképpen a derék izomzatát fejlesztik.
4. A *magas-, távol- és hármassugrás* minden egészséges ember számára megfelelő gyakorlat.
5. A *diszkoszdobás* már a görögök által is gyakorolt és kedvelt testgyakorlat volt. Általában a felsőtestet, a derék- és hasizmokat erősíti.
6. Az *evezés* erőteljes fizikumot kíván. Egyébként a legegészségesebb sportágak egyike. A kar-, váll-, has-, derék- és lábizmokat fejlesztí, valamint a szív- és tüdőmüködéssre hat előnyösen.

7. *A gyógytorna* megjavítja a szervezet rendellenes torzulásait vagy gyengeségét.

8. *A kerékpársport* a lábizmokat fejleszti különösen. A túlalacsony kormányrud alkalmazása káros az egészségre, mert az erősen görnyedt testtartás megakadályozza a tüdő szabad működését. Hosszabb kirándulások igen jó hatást gyakorolnak az egészségre, fokozzák az étvágyat és biztosítják az egészséges, jó álmot.

9. *A korcsolyázás* a legszebb télisport. Könnyű és mégis meleg ruházat biztosan megóv a meghűléstől.

10. *A ródlizás* különösen az ifjuság kedvenc téli szórakozása. A megfelelő öltözködésre itt is nagyon kell ügyelni.

11. *A sisport* az erős, fejlett szervezetűek télisportja. A legegészségesebb téli testgyakorlat, amely a lábakat, karokat és a tüdőt egyaránt erősíti.

12. *A szertorna* eszközei: a ló, nyújtókorlát és gyűrűhinta. Főleg a téli szezonban, vagy esős, rossz idő esetén pótolja a szabadtéri mozgást és sportokat.

13. *A szkippelés* a legegészségesebb testgyakorlatok egyike, amelyet minden sportember haszonnal gyakorolhat. Lényegében nem más, mint ritmikus, könnyed, huzamosabb ideig gyakorlandó lábujjhegyen való ugrálás. Fokozza a tüdő és szív működését és erősíti a lábizmokat. Kötélen való ugrálással hasznosan kombinálják.

14. *A szobatorna* rendszerek különböző fajainak ma már egész irodalma van, amelyet itt ismertetni lehetetlen. A legjobb a Müller-féle rendszer.

15. *A tennisz* könnyebb, mindenki által üzhető, igen egészséges labdasport.

16. *A turisztika* kétségtelenül a testedzésnek a leghasznosabb és legnemesebb, sőt mondhatnánk a legtermészetesebb módja. Minden szervezet, kor és hajlam megtalálhatja benne a saját izlésének megfelelő élvezetet. A szabadban tett üdítő sétától az Alpeseik sziklaormainak és jéggel borított hegycsúcsainak megmászásáig páratlan változatosságot nyújt ez a sportág.

17. *Az uszás* nyáron a legkellemesebb, azonkívül a leghasznosabb és *legegészségesebb* sport. A test minden izmát és a tüdőt egyaránt harmonikusan fejleszti.

18. *A vízipóló* nagy ügyességre, kitartásra és hatalmas erőfeszítésre nevel.

19. *A futball*, a legnagyobb népszerűségnek örvendő sport, par excellence az ifjuság sportja. Kellő korlátok közé szorítva, gyakorlása hasznos és egészséges.

20. *A golf* igen egészséges, a tüdőt, a kar- és lábizmokat fejlesztő sport.



A *Boldogság* nem könnyű dolog: nehéz megtalálni önmagunkban és lehetetlen másutt.

Chamfort

A Boldogság Művészete Az Emberiség Nagyjainak Tükrében.

I. A Boldogság Kötelességünk.

Lubbock: Nemcsak a kötelesség boldogító, hanem az is kötelességünk, hogy boldogok legyünk. A jókedvű barát olyan, mint a verőfényes nap, mely derüt áraszt mindenfelé. Magunkon áll, hogy akár palotává, akár börtönné változtassuk ezt a világot. Van bizonyos művészete annak, hogy valaki boldog tudjon lenni: és ebben a tekintetben, mint egyebekben is, figyelniünk és irányítanunk kell magunkat, csak úgy, mintha másvalaki lennénk.

Spencer: Mégis kevesen veszünk róla tudomást, hogy az élet mily csodálatos kiváltság, kevesen látjuk meg a mindenség dicső dolgait és szépségeit, azét a mindenségét, amely a miénk, ha úgy akarjuk; kevesen látják meg, mennyire magunktól függ, hogy mi váljék belőlünk, vagy mekkora hatalmunk van életünk békeességé tételére és a fájdalomkon és szomorúságon való győzedelmeskedésre.

Ruskin: Az egyházi férfiak „foglalkoznak az önmegtagadás kötelességével, ámde nem magyarázzák meg számunkra a gyönyörködés kötelességét”. Életünk utján mindnyájunknak szabad választásunk van munkánk szerint abban, hogy a természet minden hangját egy nagy örömdallá egyesítsük vagy visszafojtva a kárhozat egyetlen nagy hallgatásává némissük.

T. Brown: Mindazok, akiknek nem élvezet az élet: bár husból és vérből valók, előttem csak kísértetek.

Szent Bernát: Magamon kívül misem okozhat nekem kárt; a sérelmet, melyet szenvedek, magammal hordom és sohasem szenvedek igazán, hacsak a magam hibájából nem.

Finot: Az igazi bölcséletig kevesen tudnak eljutni. Mi csak szenvedni tudunk a fájdalomtól, betegségtől, gondtól és

szeretteink elvesztésétől, szivtelenség, hibák, sőt még hidegség miatt is. Hány napunk vált már egyetlen csuf szó miatt borussá és felhőssé. Ha annyira elkülönítjük magunkat környezetünk érdekeitől, hogy szenvedéseikben együtt nem érzünk velük, magunk zárjuk ki magunkat a boldogságukban való részesülésből s így jóval többet veszünk, mint amennyit nyerünk. Ha elkerüljük az emberek jóindulatát és ha az önzés páncéljába öltözünk, az élet sok mély és tiszta örömeiből rekesztjük ki magunkat. Sok minden, amit bajnak nevezünk, valójában jó. A fájdalom is a veszedelem jelzője és valóságos szükségessége a létnek; nélküle érzékeink figyelmeztetései nélkül, a bennünket környező áldások is csakhamar elkerülhetetlen veszedelmet jelentenének.

Leibniz: Gyakran beszélünk „a baj gyökeréről:… ám mit tekintünk bajnak? Tapasztalatot és tudást jelentenek a szenvedések számunkra, amit más módon hogyan szerezhetnénk meg, hacsak istenek nem volnánk akik tapasztalat nélkül is mindentudók? Minden, amin az ember életében keresztülmegy, javára szolgálhat és azért mondhatjuk, hogy a szó köznapi értelmében baj nem is létezik“.

Epictétus: Az oktalant csak az idő szabadija meg a bűtől, ám a bölcsét az ész is“.

Mulford: Ha nem is vagyunk teljesen urai magunknak, mégis bizonyos fokig a magunk teremtoi vagyunk. Életünk sok baja magában jelentéktelen és oly könnyen el volna kerülhető. Mily boldog lehetne mindenkinek az otthona, ha ostoba veszedések és félreértés nem dálná fel gyakran! Magunk hibája, ha veszedő természetűek, vagy rosszkedvűek vagyunk, sőt, ha mások ily természete vagy hangulata miatt a magunk kedvét engedjük megrontani. Szenvedéseink jórészét magunk gyűjtöttük magunkra, ha nem is rögtön kiderülő hibás cselekedetünkkel, hanem tudatlanságunkkal és gondatlanságunkkal.

La Bruyère: Egy pillanat vidám bolondságát későbbi éveink hosszú bűnbánatával vásároljuk meg. A baj aránylag ritkán látogat meg bennünket, inkább mi vagyunk, akik érte megyünk. A legtöbb ember azzal tölti élete nagy részét, hogy hátralevő idejét minél nyomorultabbá tegye.

Goethe: A gondfárasztotta ember minden korban hiúságot vetett, hogy kétségbeesést arasson“

Zenon: Sokat szenvedünk a bajoktól való félelmünkben is, ám ezenfelül gyakran oly csapásoktól remegünk, amelyek egyáltalán soha sem következtek be. Nem szabad elfelejtkeznünk arról a szabályról, hogy tegyünk meg mindent, ami tőlünk



telik és várjuk be nyugodtan az eredményt. Gyakran halljuk, hogy tulfeszített munka következtében egyesek összetörnek, de tíz eset közül kilencben a valóság az, hogy gond és tépelődés miatt szenvedtek. Gyakran csak önmagunkban van a gyógyszer, amit az égnek tulajdonítunk.

Tolsztoj: Annak, ki nem elégszik meg kevéssel, „semmi sem elég“.

Lubbock: Hányszor dolgozunk olyasmért, ami nem elégít ki bennünket. És ami több, mint amennyire szükségünk van és csak terhünkre válik. Csaknem mindnyájan töméntelen haszontalan dolgot végzünk és az élet utazásán a fölösleges podgyász holtsúlyával járunk. Ám minél nagyobb a súly, melyet magunkkal cipelünk, annál kisebb a mozgékonyosságunk.

Schopenhauer: A magunk haragos voltával csakugyan többet ártunk magunknak, mint az a dolog, amiért haragszunk és többet is szenvedünk attól az ingerült és kellemetlen érzéstől, amely bennünk támad, mint azoktól a cselekedetektől, amelyek felbosszantanak. Hogy csak egy példát említsünk: mennyire megzavarják lelkük nyugalmát az emberek a perlekedéssel és családi egyenetlenkedéssel. Mégis, tíz eset közül kilencben, nem kellene jókedvünket a bennünket érő gáncs miatt elveszteni. Ha igazságosan ítéltél el bennünket, fogadjuk szíves figyelmesztetésül; ha nem szolgáltunk rá, miért engedjük, hogy lelkünket érintse? Ha pedig csakugyan szerencsétlenség ér, csak rontunk helyzetünkön, ha siránkozunk miatta. Ha nem tudunk boldogok lenni, magunkban van a hiba. Sokrates harminc zsarnok alatt élt, Epictetus szegény rabszolga volt és mégis mennyit köszönhetünk nekik!

Epictetus: Hogy élhet nyugodalmas életet az olyan ember, — mondják, — akinek semmije nincsen, aki meztelen, akinek nincs háza, tüzhelye? Látjátok, hogy lehetséges. Tekintsetek rám, aki nem városban élek, nincsen házam, nincsen semmim, a földön alszom; nincs feleségem, nincsenek gyermekeim, nincs sátram, csak a föld és az ég az enyém és egy rongyos ruházat. És vajjon van-e bármire is szükségem? Nem élek-e bánat nélkül? Nem vagyok-e szabad? Láttá-e bármelyikötök valaha, hogy arcomon szomorúság ül? Engem látván, ki nem gondolja, hogy ura és királya áll előtte?

Tagore: Csak kevesen méltányoljuk a mindennap megnyilvánuló sok áldást; csekélységeknek tekintjük.

Michelangelo: Csekélységeken át jutunk el a tökéletességhez és a kötelesség már nem csekélység.

Pater: Ez egyszerű ajándékoknak, mint a kenyérnek és a bornak, a gyümölcsnek és a tejnek, újra el kellene nyer-

niök azt a poeticus és egykor erkölcsi jelentőségüket, amely kétségtelenül megillenti mindennapi életünk minden eszközét: ehhez azonban az lenne szükséges, hogy a megszokottság fátylát felemeljük azokról a dolgokról, amelyek magukbanvéve oly kevéssé köznapiak.

Maeterlinck : Mit adna a vak azért, hogy láthassa a szép patakot, a mezőt, a virágot és a forrást és sok egyéb hasonló gyönyörűséget, amelyet mi naponként élvezünk“.

Epikuros : A megelégedettség forrása nem a nagy vagyon, hanem a szükségletek csekély száma.

Ruskin : A természet folyvást gondoskodik az emberi boldogság legfőbb eszközeiről. Figyeld meg, mint nő a gabona, mint fakad a bimbó; haladj ziháló tüdővel az eke mögött; olvass, gondolkodjál, szeress, mert ezek azok a dolgok, amik az embert boldoggá teszik“.

Taylor : Tolvajok kezébe kerültem, mit törődjem velem? Meghagyták számomra a napot és a holdat, a tüzet és a vizet, szerető hitvesemet és számos barátomat, akik részvétellel vannak hozzám, sőt segítenek is rajtam; ezentul is velök élhetek és arcom derűs színét, jókedvemem és nyugodt lelki ismeretemet sem rabolhatják el akaratom ellenére tőlem... az, akinek ennyi oka van az öröme, annyira átadja magát a bánatnak és buskomorságnak, hogy mind e gyönyörűségről lemondjon és élete maroknyi tövisén rágódjon ?

Ibsen : Nem elhagyatott és segítség nélkül álló a gondolkodni tudó ember, aki még a napot, holdat és csillagokat is láthatja és gyönyörködhetik a földben és a tengerben.

Luther : A paradicsomnak az egész világra ki kellene terjednie.

Beethoven : A szépség minden nemét rápazarolták földi otthonunkra, mindazt, ami érzékeinket és izlésünket gyönyörködtetheti, feltalálhatjuk itt : nemes és kedves alakokat, pompás, gyengéd színeket és kellemes illatokat, simuló és zugó összhangot: a nap verőfényes dicsőségét, a holdvilág halvány elysiumi kecsességét, a tavat, a hegyet, az őserdőt és a határtalan oceánt; az örök hóval fedett hegyormokat az egyik félgömbön és a délszaki bőség csodáit a másikon; a napnyugta derült nyugalmát, a vihar fenségét, mindezt határtalan bőséggel árasztották létünk színhelyére; semmi tökéletesebbet sem gondolhatunk el vagy kívánhatunk annál, ami bennünket minden órában körülvesz és érzékeink olyanok, hogy mindezek öntudatunkban élnek. Tuláradó bőséggel gondoskodott a teremtő érzékeink gyönyörködtetéséről, szintugy mindannak örömeiről,

amiből létünk áll. Aki a fiatal lélek pompázó képzeletébe valaha bepillantott, aki az ember gondolatvilágának csodáit látta, tagadhatja-e, hogy ez értelem éppoly gazdagon van megáldva, mint érzékeink? És ki az, aki a kezdődő és a diadalmos szerelem érzésén nem adott hálát az istennek azért a boldogságért, mely valóban felülmul minden értelmet. „Ha képzeletünk olyan teremtőt akarna rajzolni, akinek egyetlen gondja, hogy gyermekei részére, akiket szeret, örömet szerezzen, az áldás egyetlen elemét sem gondolhatná ki, mely a Földön meg ne volna“.

II. A kötelességteljesítés boldogsága.

Nietzsche: Akötelességet nem szabad úgy képzelnünk, vagy másoknak úgy festenünk, mintha az kérélnthetetlen munkaadó volna. Sőt, inkább úgy kell tekintenünk, mint egy jóléltű és részvétteljes anyát, aki mindig kész, hogy az élet gondjai és aggodalmái elől megóvjon bennünket és vezéreljen a béke ösvényein. A világtól való elzárkózás a legtöbb esetben üres és önző életet jelent. Kötelességünk, hogy hasznosakká váljunk embertársaink számára; ezáltal egyszersmind érdekessé tesszük életünket. *Antonius* a szerelemben kereste a boldogságot; *Brutus* a dicsőségben; *Caesar* a hatalomban: az első sorsa szegyeteljes sors lett, a másodikat undor fogta el, az utolsó hálátlanságra lett és valamennyien vesztükbe rohantak. „A gazdagság viszont sok esetben veszedelmet, bajt és kísértést hoz magával; megtartása sok gonddal jár, bár sok boldogság forrása lehet arra nézve, aki bölcsen él vele.“

Marcus Aurelius: Mi az, ami az embert vezérelni képes? Egyetlen egy dolog: a filozófia. Ez azonban abban áll, hogy a bennünk rejlő démont visszatartsuk erőszakoskodásoktól, fölötté álljunk a szenvedéseknek és élvezeteknek, semmit sem téve határozott cél nélkül, de nem is hamisan, álnoksággal; fölötté állva mások tetteinek vagy mulasztásainak és mindezekon kívül mindent úgy fogadva el, ahogy ez megtörténik és ahogy ránk van mérve, bárhonnan jön is, tekintve, hogy csak onnan jöhet, ahonnan az ember maga is jön.

Epictetus: Nem vagy *Herkules* és nem vagy rá képes, hogy mások gonoszságait elförüljed; *Theseus* sem vagy, arra, hogy a saját magad bajait elhárítsd. Ennemagadtól, saját gondolataid köréből azonban száműzheted a szomorúságot, a félelmet, a vágyat, az irigységet, a rosszakaratot, a fősvénységet, az elpuhultságot, a mértéktelenséget.

Payot: Oly élet, mely tele van ugynevezett élvezetekkel, nem jelenti a valódi boldogsággal és teljes szabadsággal

való életet. Sőt inkább, ha egyszer elkezdjük az önmagunk iránt való engedékenység utját, türehtelen zsarnokság áldozataivá válunk. Sok tekintetben más kísértések is hasonlatosak ahhoz, amely az italban rejlik. Eleinte talán élvezetesnek tetszenek, de a pohár fenekén keserűség van. Az emberek azért isznak, hogy kielégítsék azt a vágyat, mely ugy létesült, hogy egy megelőző kísértésnek engedtek. Így van ez más dolgokkal is. Az ismétlésből öröm helyett csakhamar vágy lesz. Az ellenállás mind fájdalmasabbá válik; a kielégítés pedig, mely eleinte talán még nyujtott ideiglenesen némi jóleső érzést, hamarosan megszűnik örömet szerezni és még ha egy időre ad is megkönnyebbülést, rövid idő mulván maga is gyűlöletessé válik. Ellentállni nehéz, engedni pedig fájdalmas, míg végre az ember, mint önmagának nyomorult áldozata, türehtelen vágyak és lehangoltság által gyötörtetve, csak mégnagyobb szenvedések árán képes magának enyhülést, vagy az enyhülés hitét vásárolni. Másrészt azonban az önmérséklet, ha még oly nehéz is kezdetben, lépésről-lépésre mind könnyebbé és élvezetesebbé válik. Csodálatosképen valami kettős természettel bírunk és talán ezért van az, hogy kevés igazibb diadal van, és kevés nagyobb élmény annál, hogy szerettesünk az önmagunk fölötti teljes uralomra.

Gandhi: Az önuralom valójában a legnagyobb diadal. „Az, aki önmagának uralkodója. „öntudattal forgatja önmagának kormánypalcáját és nem irigylí a koronás fők dicsőségét e földön“. Az igazi nagyságnak kevés vagy épen semmi köze sincs a ranghoz és hatalomhoz.

Diogenes: Diogenes, a filozófus azt kérdezte Nagy Sándortól, mit tesz majd, ha meghódította Itáliát. „Meg fogom hódítani Siciliát“ volt a válasz. „És Sicilia után?“ „Akkor Afrikára kerül a sor“. „És miután meghódítottad az egész világot?“ „Akkor hazatérek pihenni és boldog leszek“. „Akkor — ugymond Diogenes — miért nem élhatsz nyugodtan és boldogan most mindjárt“?

Giordano Bruno: Az a széleskörű felfogás, mellyel a világegyetemről birunk, kell, hogy bizonyos fokig leszállítsa egyéni becsvágyunkat. Mert mit jelent az, hogy királyok, sejkék, tetrarchák vagy császárok vagyunk ennek a kis földnek egy parányi része fölött“?

Bacon: „Minden magas polcra való emelkedés — csigalépcsőkön történik“ és „a fejedelmek olyanok, mint az építetek, melyeknek sok hódolatban, de kevés nyugalomban van részük“.

Saint-Germaine: Az udvari életben jó sok vesződés is van. A ceremóniák sok időt rabolnak el és kétségbeejtően unalmasak. Ilyenformán az embernek önönmaga a legjobb birodalma. De az önuralom, ez a legigazibb és legnagyobb királyság, a legtrikább esetben örökletes. Mindegyikünknek magának kell meghódítania és ezt meg is tehetjük, ha lelkiismeretünket választjuk vezérünknek. Senki sem arathat igazán balsikert, ha megtesz mindent, ami hatalmában áll.

Nem áll az, hogy az élet mindennapos kötelességei: földművelés, ipar és kereskedelem, vagyis azok a foglalkozói sok, amelyekkel a nagy többség foglalkozik és foglalkozni kénytelen, az élet méltóságával és nemességével összeférhetetlenek. Hogy életünk nemes e vagy nemtelen, nem attól függ, hogy milyen hivatást választunk, hanem attól, hogy milyen szellemben teljesítjük. A legszerényebb élet is lehet nemes, míg a leghatalmasabb fejedelem avagy a legnagyobb lángész élete is aljas lehet.

Leonardo Da Vinci: Nem lényeges, hogy az ember „rózsaszirmot avagy szakadéknilyást fest, hacsak a tárgy szeretete és csodálata segítik őt munkájában. Nem lényeges, hogy hónapokon keresztül munkálkodik-e néhány centiméternyi vásznon, avagy egy palota homlokzatát festi-e egy nap alatt, hacsak komoly cél érdekében történik az, ami megtöltötte szívét türelemmel, avagy munkára serkentette kezét”.

Shaw: Sokan vannak, akik azt vélik, hogy oly időpontban csöppentünk a világra, amikor az élet különösen sulyos és gondokkal telt, amikor kevesebb a nyugalom, mint régente és a létért való küzdelem keményebb, mint valaha. Másrészt azonban nem szabad elfelejteni, mennyit nyertünk éppen érdekességés változatosság dolgában. Lehet, hogy a mi korszakunk sulyos munka korszaka, de ez, ha tulzásba nem visszük, semmi esetre sem baj. Ha kevesebb nyugalmunk van, ennek egyik oka az, hogy az élet olyannyira tele van érdekes dolgokkal.

Voltaire: Ha valaki nem akar rosszkedvű lenni, az ne táplálja erre való hajlandóságát és ne tegyen semmi olyasmit, ami azt fokozhatja. Kezdetben maradj csendben és számold a napokat, amelyeken nem boszankodtál. Régente én is naponként szoktam volt haragudni; majd minden második nap, azután háromnaponként; azután csak minden negyedik nap. Am, ha harminc napon át szüneteltél, hozz Istennek áldozatot. Mert a hajlandóság eleinte csak gyöngül, de később teljesen megszűnik. Ha aztán elmondhatod magadról, hogy sem tegnap, sem tegnapelőtt, sem megelőzőleg két vagy három hónapon át nem haragudtam, hanem ügyeltem magamra, ami-

kor izgalmas események történtek, légy meggyőződve, hogy jó uton vagy”.

Emerson: „A nagy ember az, aki a nagy tömeg közepette is képes teljes tisztaságában megőrizni a magányosság derűjét”.

Marcus Aurelius: „Az emberek a visszavonultságot keresik”. „Falusi házakban, tengerparton és hegyekben és te magad is nagy mértékben megkívánod ezeket a dolgokat. Ez azonban csak a közönséges fajta ember jellemvonása; mert hatalmadban áll, hogy önmagadba vonulj vissza, amikor csak jólesik. Mert sehová sem menekülhet az ember több nyugalommal és mentesebben minden bajtól, mint saját lelkébe, különösen akkor, ha olyan gondolatai vannak, melyek tökéletes nyugalmat képesek neki adni”.

Valóban boldog az, akinek ily szentély lakozik szívében. „Aki erényes, az bölcs is, aki bölcs, az jó, és aki jó, az boldog”.

Socrates: Az igazságtalanság büntetés, nem a halál és nem a megvesszőzés, hanem az elkerülhetetlen kényszerűsége annak, hogy mind jobban és jobban nő az igazságtalanság.

Xenophon: Socrates oly igazságszerető, hogy soha még a legjelentéktelenebb dologban sem követett el igazságtalanságot embertársai ellen, hanem még inkább segítségére volt a legfontosabb dolgok tekintetében mindazoknak, akik az ő társaságának örvendhettek; oly mértékletes, hogy sohasem részesítette előnyben az élvezetet az erénnyel szemben; oly bölcs, hogy sohasem tévedett a jobbnak a rosszabbtól való megkülömböztetése tekintetében; nem szorulván rá mások tanácsára, hanem önmagának is elegendő lévén ahhoz, hogy megkülömböztessen azok között; olyannyira képes megmagyarázni és érvekkel eldönteni ily kérdéseket és olyannyira alkalmas mások jellemének megállapítására, megcáfolván azokat, akik tévedtek és buzdítván őket erényre és tiszteségre, hogy számomra a legjobb és legboldogabb embernek látszott. De ha valaki nem fogadja el véleményemet, ám hasonlítsa össze mások életmódját a Socratesével és döntsön ehhez képest ő maga.

Epictetus: A lelki nyugalom valóban megfizethetetlen adomány, a teljesített kötelesség gazdag jutalma. Joggal kérдем tehát „Hát nincs jutalom? Nagyobb jutalmat is kereshetünk, mint az, amely a jó és igazságos cselekedetekben rejlik? Vajjon mi lehet nagyobb jutalom annál, mint „a béke, mely minden megismerés fölött áll, melyet nem lehet pénzért vásárolni és amelynek árát nem lehet ezüsttel fölmérni”. „Ez a harmonia a természettel, másokkal és önmagunkkal”

