

Edmond Székely

292404

BCU Cluj / Central University Library Cluj

kozmiikus

evangélium

MENYECZKY ISTVAN GAMETSZETE 1937

# THE HEALTH CLARION

New York, July, 1937

---



**PROFESSOR EDMOND SZÉKELY**  
Archbishop of the Cosmovital Church

LIBRARY OF THE  
INTERNATIONAL UNIVERSITY OF COSMIC  
AND  
VITAL SCIENCES  
*affiliated with the*  
COSMOVITAL CHURCH OF STARS AND FORESTS  
Incorporated of the State of California

**KOZMIKUS EVANGÉLIUM**  
I. RÉSZ: AZ EMBER FIÁNAK CSODÁLATOS GYÓGYÍTÁSAI

BCU Cluj / Central University Library Cluj

Eredetiből Angolra és Angolból Magyarra fordította :

PROF. DR. EDMOND SZÉKELY

Archbishop of the *Cosmovital Church*



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



# BY PROF. DR. EDMOND SZÉKELY

Already Published

292404

## *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 Corrélativiste). 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 Siecle (A. Bambridge). 1935.
- „La Diète Cosmotherapeutique (Int. Cosm. Exp.) 1938“
- „Cosmotherapie“ (Int. Cosm. Exp.). 1938.
- „Évangile Cosmique de 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



## A FORDITÓ BEVEZETÉSE AZ ELSŐ AMERIKAI ÉS ELSŐ ANGOL KIADÁSOKHOZ

Kétezer év tünt tova az idők Végtelenében, amióta az Ember Fia megvilágította a Szeretet örök fényözönével az ismeretlen Éjszakában bolyongó Emberiség előtt az Utat, Igazságot és az Életet. Életerőt öntött a betegek béna tagjaiba, Bölcseséget a tévelygők homályos elméjébe, Boldogságot az örömtelenek vigasztalan szívébe.

A feledés éjszakájában foszladozó szinpompás szavak és képek megcsonkítva, félreértve, számtalanszor át és átalakítva a rakoncátlan képzelet naiv, teremtő és torzító játékában, mégis évezredekkel éltek túl, dacolva az idők roppant tengerének pusztító viharaival. Még így is képesek voltak meghódítani az Emberiség felét s az egész nyugati civilizációt.

Mindez sorsdöntően teszen tanubizonyságot az Ember Fia szavainak örökkévaló életerejéről, felülmulhatatlan egyszerűségéről, mélységéről és Világosságáról, mely a tudatlanság, gyűlölet és erőszak zűrzavaros, kietlen pusztaságában bolyongó Emberiség előtt vezérlő tűzoszlopként mutatja a Bölcsesség, Békesség és Szeretet felé vezető Utat, Igazságot és Életet. Dacára emberfarkasok testvérgyilkos vérzivatarainak, dacára az Igazságot és Szeretetet újra és újra durván keresztrefeszítő állati őrjöngésnek, még nincs minden elveszve! Amíg a Hegyi Beszéd édesbús igéi, bármily félénken is, de ott lüktetnek az Emberi Szívek titokzatos mélyén, még mindig van Remény! Az Ő Teremtő Szeretete marad mindörökké a mi utolsó menedékünk és életlehetőségünk, amíg csak ember él e Földtekén.

Nincs tökéletesebb hitvallás az Igazságnál. Semmit sem adunk hozzá, semmit sem veszünk el e hatalmas örökéleterejű Igékből, melyekre az Emberiségnek so-

hasem volt olyan égető és parancsoló szüksége, mint éppen napjainkban.

Hadd világítson a Teremtő Szeretet gigászi lángoszlopa diadalmas fényözönnel a sivár, reménytelen Ma apokaliptikusan borzalmas Éjszakájában. „És tanubizony-ságot téssen magamagáról az Igazság. *A Szeretet erősebb, mint a halál.*“

London, 1937 Julius 20-án.

EDMOND SZÉKELY

## A FORDITÓ ELŐSZAVA AZ ELSŐ MAGYAR KIADÁSHOZ

Örömmel teszek eleget az Amerikai Magyarság óhajának ezen angol fordításomnak anyanyelvemre való átültetésével, tanubizony-ságot téve amellet, hogy az Ember Fiának megdöbbenően fontos mondanivalói vannak a modern ember számára is, sőt talán elsősorban éppen az ő számára. Főképpen arra törekedtem, hogy a betűszerinti pontosság és a költői szárnyalás ne befolyásolják egymást hátrányosan, hanem harmónikus egyensúlyba olvadjanak a magyar nyelv szellemében. Hogy az ókori szöveg pompás régiességét méltó formában tükrözhessem vissza, a magyar nyelv Génuszát a reformációkorabeli bibliai nyelv ódon patinájával vontam be, késői hódolatomat róva le az utólérhetetlen *Károli Gáspár* szellemének.

Budapest, 1937 Szeptember 10-én.

EDMOND SZÉKELY

## ELŐSZÓ A MÁSODIK AMERIKAI KIADÁSHOZ

Könyvecskénk *János* ismeretlen *Evangéliumának*, „Az Ember Fiának Csodálatos Gyógyításairól“ szóló első töredéke, a teljes műnek mintegy nyolcadrésze. Az eredeti kéziratot a mongol invázió elől nyugat felé me-

nekülő ázsiai Nesztoriánus szerzetesek hozták magukkal. Eredetét, összehasonlító-nyelvészeti, vallási, filozófiai és orvostudományi vonatkozásait illetőleg az első amerikai (San Francisco) és angol (London) kiadások magyarázó fejezeteire utaljuk az olvasót. E mű megmérhetetlen horderejét a legjobban az bizonyítja, hogy az első kiadás megjelenése óta eltelt hat hét alatt máris amerikai, angol, spanyol, francia, magyar kiadásokat ért meg, a többi nyelvekre pedig most fordítják.

Kétezer év óta első ízben hangzik fel újra eredeti tisztaságában a Szeretet, Béke és Egészség egyszerű természettörvényeinek e csodálatos Szózata az „emberek fiához“, ama legfiatalabb és „legkedvesebb tanítvány“ ajkairól, aki az összes tanítványok közül a legmagasabb életkort és bölcseséget érve el, a leghívőbbben foglalá írásba Mestere tanításait.

A teljes mű következő hét részének lefordítása és kiadása most van folyamatban. Zseniális felfedezőjét és fordítóját, azt hiszem, nem szükséges részletesebben ismertetnünk az amerikai olvasóközönség előtt.

*Prof. Dr. Edmond Székely* az „*International Cosmotherapeutic Expedition 1930-40*“ világhírű vezetője, a jövő gyógytudománya, a „*Kozmoterápia Atyja*“, korunknak kétségtelenül legsokoldalabb tudósa. Író, filozófus, egyetemi tanár, orvos, etnografus, szociológus, nyelvész, régész, világutazó és felfedező egy személyben. Európában és Amerikában évenként megjelenő angol, francia, spanyol, stb. nyelvű művei osztatlan elismerést és népszerűséget biztosítottak számára mind az öt világrészben, melyeknek évek hosszú sora óta fáradhatatlan kutatója.

Az amerikai sajtó és közönség csak 1934-ben kezdett rá felfigyelni, amikor, mint a világhírű polinéziai lepra-botrány főhőse körül, hatalmas viharok dúltak a francia képviselőházban. Ekkor vivta ma már történelmi élet-halál harcát a Csendes Óceáni szigetek leprásaiért

Francia Polynézia akkor jólismert korrupst kormányzó bürokrataival. A Csendes Oceán közepén egy lepratelepen, teljesen elszigetelve európai összeköttetéseitől és kényre-kedvre kiszolgáltatta mindenható ellenségeinek, egyedül a lepratelepek szerencsétlen élóhalottaitól támogatva, egyéves, önfeláldozó, heroikus küzdelem után megvalósította az eddig lehetetlent, a leprának kozmoterápia általi gyógyítását.

A polynéziai lepratelepeken szolgálatot teljesítő vallásos missziók ápolónőinek hűséges beszámolói következtében, a legintenzivebb gyógyítótevékenységet kifejtő amerikai protestáns egyház, a „Cosmovital Church“ „a XX. század legkrisztusibb cselekedetéért“ örökös Érsekévé választotta, majd „János Ismeretlen Evangéliumának“ angolra való lefordításáért Theologiai Egyetemének disz-doktorává avatta. A nemzetközi sajtó hatalmas erejű támogatása s a tudományos világ egyidejű szolidaritása elsöpörte a polynéziai bürokrácia korrupst diktátorait s lehetővé tette számára, hogy a vezetése alatt álló „*International Union Of Cosmovitalists*“ keretében hatalmas és osztatlan népszerűségnek övendő nemzetközi mozgalmat indítson a Kozmoterápiának a világ összes lepratelepeire való bevezetéséért, az emberiség ezen leg-szerencsétlenebb millióinak megmentéséért. Életének központi alkotása a legújabb és legegységesebb tudomány, a „*Paneubiotika*“ (Pan=Minden, Eu=Tökéletes, Bios=Élet), az *Élet legtökéletesebb formái mindenoldalú megvalósításának tudománya*.

Felfedezésekben csodálatosan gazdag tudományos Expedícióiról, hihetetlenül sokoldalú irodalmi termékenységéről, az őserdők és primitív népek iránti rajongó szeretetéről csakis műveinek átolvasása képes tökéletes képet nyújtani.

New Orleans, 1937 Augusztus 25-én.

FREDERIC MARCHALL

a „Cosmovital Church“ Polinéziai Püspöke



„ . . . Szent az én Testem,  
Mert Örök Rend fehér folyói mossák,  
Csodálatos Csodálatosság.“

ADY

# JÁNOS EVANGÉLIUMA AZ EMBER FIÁNAK CSODÁLATOS GYÓGYÍTÁS AIRÓL ÉS TANÍTÁS AIRÓL

## I. RÉSZ (1-18)

És ekkor számos betegek és nyomorékok járulának Jézus elébe, kérvén. Ha te, mindenek tudója vagy, mond, miért silylődünk mi a mi nyavalyáinkban? Miért nem vagyunk mi is oly erővel teljesek mint a többiek? 2. Gyógyíts meg bennünket Uram, hogy ne kelljen továbbra is nyomorognunk. 3. Tudjuk, hogy neked hatalmadban áll, óh Uram, minden betegségeknek gyógyítása. 4. Szabadíts meg bennünket a sátántól, és összes nyavalyáinktól. 5. Könyörülj rajtunk és ne fordítsd el tőlünk a Te szivedet. 6. Jézus pedig mondá. Boldogok vagytok, hogy éhezitek az igazságot, mert kielégítlek titeket a tudás kenyérével. 7. Boldogok vagytok, hogy zörgettek, mert megnyitom előttetek az Élet kapuját. 8. Boldogok vagytok, hogy le akarjátok rázni a sátánnak az ő igáját, mert bevezetlek titeket a mi Anyánk angyalainak a birodalmába, ahová el nem érhet a sátán hatalma. 9. Ki a mi Anyánk és az ő angyalai? Hol vagyon az ő birodalma? Kérdezék mindnyájan nagy csodálkozással. 10. A ti Anyátok bennetek van, és ti őbenne vagytok. 11. Ő szült és Ő életet titeket. 12. Ő adta nektek a ti testeteket és neki fogjátok azt majdán visszaadni. 13. Boldogok lesztek, ha megismeritek Őt és az Ő birodalmát. 14. Ha befogadjátok az Ő angyalait és cselekszitek az Ő törvényeit. 15. Bizony mondom néktek, hogy aki ezt cselekszi, soha betegséget nem lát. 16. Mert a mi Anyánknak az Ő hatalma mindenek felett vagyon. 17. És ledönti Ő a sátánt és az ő birodalmát. 18. És uralkodik Ő a ti testeteken és mindenben ami él.

## II. RÉSZ (1-40)

A vér, mely bennünk lakozik, Föld-Anyánk véreből születék. 2. Föld-Anyánk vére hullik a fellegekből, szökken a föld méhéből, csörgedez a hegyi patakokban. 3. Hömpölyög a sikok folyóiban, nyugszik az álló tavakban, háborog a viharos tengereken. 4. A levegő, melyet belélegzünk, Föld-Anyánk lehelletéből születék. 5. Föld-Anyánk lehellete kéklík a levegőégben és a magasságokban, süvölt a hegyek ormain, susog az erdő lombjaiban. 6. Hullámszik a buzamezők felett, alszik a mély völgyekben és izzik a pusztán. 7. Csontjaink kemensége Föld-Anyánk csontjainból születék, sziklákából és kövekből. 8. Égbemerednek a hegyek csucsain, mint alvó óriások feküsznek a hegyoldalakon. 9. Szobroként trónolnak a pusztában és láthatatlanul rejtőzködnek a föld méhében. 10. Husunk rugalmassága Föld-Anyánk husából születék. 11. Ő piroslik és sárgul a fák gyümölcseseiben és táplál bennünket a mezők vetésében. 12. Beleink Föld-Anyánk beléből születének. 13. Ép úgy rejtve vannak előlünk, mint a földnek láthatatlan mélységei. 14. Szemeinknek az ő világossága, füleinknek az ő hallása, mind Föld-Anyánknek az Ő szineiből és hangjaiból születék. 15. Melyek úgy vesznek körül bennünket, mint a halat a hullámszó tenger, a madarat az áramló levegő. 16. Bizony, bizony mondom néktek, hogy az ember a Föld-Anyá fia: és az Ember-Fia a Föld-Anyától kapta az ő egész testét. 17. Mint ahogy az ujszülöttnek teste az ő anyja méhéből születék. 18. Bizony, bizony mondom néktek, hogy egyek vagytok ti a Föld-Anyával, Ő bennetek és ti Őbenne vagytok, tőle születtetek, benne éltek és beléje tértek vissza. 20. Ezért tartásatok meg az Ő törvényeit, mert boldog és hosszú életű csak az lehet, aki tiszteli az ő Anyját és cselekszi az ő törvényeit. 21. Mert lélegzetetek az Ő lélegzete, véretek az Ő vére. 22. Csontotok az Ő csontja, husotok az Ő husa. Beleitek az Ő belei. 23. Szemeitek és Füleitek az Ő szemei és fülei. 24. Bizony mondom néktek, hacsak egyetlen törvényt meg nem tarttok mindezekből, hacsak egyetlen testrészeteket rontjátok meg mindezekből. 25. Mindenestől elkárhoztok a ti súlyos nyavalyáitokban és léssen jajgatás és fogagnak csikorgatása. 26. Bizony mondom néktek, ha nem követitek a ti Anyátok törvényeit, semmiképpen el nem kerülhetitek a Halált. 27. Aki pediglen megtartja az ő Anyjának törvényeit, azt az Anyja is megtartja. 28. Meggyógyítja az ő minden nyavalyáiból, úgy, hogy soha beteg nem lesz. 29. Hosszu életet ad neki és megvédi minden gyengeségtől. 30. Tűztől, víztől és mérges kigyóknak marásától. 31. Mert a ti Anyátok szült titeket, Ő őrzi bennetek az életet. 32. Ő adta nektek az ő testét és csak Ő gyógyíthat meg ti-

teket. 33. Boldog, aki szereti az ő Anyját és nyugodtan pihen az ő kebelén. 34. Mert a ti Anyátok még akkor is szeret titeket, ha elfordultok tőle. 35. Hát még, hogyha visszatérték hozzá? 36. Bizony mondom néktek, hogy igen nagy az Ő szeretete. 37. Nagyobb a legmagasabb hegyeknél és mélyebb a legmélyebb tengereknél. 38. És akik Őt szeretik, soha őket el nem hagyja. 39. Mint a koldóstyúk az ő csibéit, mint az anyaország az ő kölykeit, mint az anya az ő egyszülöttjét. 40. Ugy őrzi a Föld-Anya az ő Ember-Fiát, minden baj és veszedelemtől.

### III. RÉSZ (1-31)

**M**ert bizony mondom néktek, hogy számtalan a baj és veszedelem, mely az Ember-Fiára leselkedik. 2. A főrossz, minden rossznak parancsolója, minden ördögök fejedelme, ott leselkedik, minden Ember-Fiának testében. 3. Ő a Halál, minden rossznak, nyavalyáknak és betegségeknek ura. Tetszetős ruhákat öltve ígéretekkel csábítgatja és kíséri az Ember-Fiát. 4. Gazdagságot ígér és hatalmat, lényes palotákat és aranyos, ezüstös ruhákat. Szolgáserget, hírt és dicsőséget. 5. Bujálkodást és paráznaságot, eszem-iszomot, és dorbézolást, heverést és semmittevést. 6. Mindenkit azzal csábít, amire éppen a legjobban vágyakozik. 7. És amikor az Ember-Fia már teljesen rabjává lett mindezen hiúságoknak és förtelmességeknek. 8. Akkor fizetségül elveszi mindazt az Ember-Fiától, amivel őt a Föld-Anya oly bőkezűen megajándékozta. 9. És elveszi a sátán az Ember-Fiától az ő lehelletét, vérét és csontjait, húsát, beleit, szemét és fülét. 10. És az Ember-Fiának lehellete elfulladozik, rövid lesz, fájdalmas és bűzös, mint a tisztátalan állatoké. 11. A vére pedig olvadt és bűzös, mint a mocsarak vize. 12. Megsűrűsödik és feketévé válik, mint a halál éjszakája. 13. Csontja megkeményedik és megcsomósodik. 14. Szétmállik és darabokra törik, mint a magasból sziklára zuhant kő. 15. Húsa megszirosodik, vizenyőssé válik és megrothad. 16. Förtelmes kelevények, és dagadványok lepik el. 17. Belei undorító rohadmányokkal telnek meg, gennyes folyásokkal, melyeket utálatos férgek seregei lepnek el. 18. Szemei elhomályosodnak, mignem sötét éjszaka borul rájuk. 19. Fülei bedugulnak, mint a koporsóban a csend. 20. Végül a legutolsó, amit a megtévedt Ember-Fia elveszít, az Élet. 21. Mivelhogy nem tartotta be az ő Anyjának a törvényeit és bűnöket bűnökre halmozott. 22. Ezért elvétetik tőle a Föld-Anya minden ajándéka: a lehellet, a vér, a csont, a hús, a belek, a szemek és fülek. 23. Legutóljára pedig az élet, mellyel a Föld-Anya az ő testét megkoronázta. 24. Ha azonban a megtévedt Ember-Fia bűneit

megbánja, azokat jóváteszi és visszatér az ő Anyjához. 25. Cselekszi az ő törvényeit, kiszabadítja magát a sátán karmaiból és ellenáll az ő kísértéseinek. 26. Ekkor a Föld-Anya szeretettel fogadja vissza az ő megtévedt Fiát és elküldi hozzá az ő angyalait, hogy szolgáljanak néki. 27. Bizony mondom néktek, mihelyst az Ember-Fia ellene szegül a benne lakozó sátánnak és annak akaratját nem cselekszi. 28. Rögtön ott teremnek a Föld-Anyának az ő angyalai, hogy minden erejükkel szolgáljanak néki. 29. Hogy az Ember-Fiát teljesen megszabadítsák a sátán hatalmából. 30. Mert két úrnak nem lehet szolgálni. 31. Vagy Belzebubnak és az ő ördögeinek, vagy Föld-Anyánknak és az ő angyalainak. 32. Vagy a halálnak, vagy az életnek. 33. Bizony mondom néktek, hogy boldogok azok, akik cselekszik az életnek törvényeit, és nem tévelyegnek a halál ösvényein. 34. Mert megnyilatkoznak azokban az Életnek az ő erői és elkerülik a halálnak az ő nyavalyáit.

#### IV. RÉSZ (1-30)

Csodálattal hallák mindannyian az ő szavait, mivelhogy hatalmában állott a beszéd. 2. És az ő tanítása egészen más volt, mint a papoknak és írástudóknak az ő oktatásuk. 3. Már elközelede az alkonyat, de ők nem széledének szét az ő házaikba. 4. Hanem körülülék Jézust és kérik vala. 5. Melyek az életnek azon törvényei, óh Uram? 6. Maradj még velünk és taníts bennünket. 7. Hallani akarjuk a Te szavaidat, hogy megigazodjunk és meggyógyuljunk. 8. Jézus pedig, Ő is leül vala közéjük és mondá. 9. Bizony mondom néktek, hogy boldog csak az lehet, aki cselekszi a törvényt. 10. Mire a többiek felelék. Uram, mi valamennyien betartjuk Mózesnek, a mi törvényhozónknak az ő törvényeit, amint azok írva vagynak a mi szent könyveinkben. 11. Jézus pedig mondá: Ne keressétek a törvényt a ti írásaitokban, mert a törvény Élet, az írás pedig halott. 12. Bizony mondom néktek, hogy Mózes nem írásban kapta az ő Törvényeit az Istentől, hanem élőszóval. 13. A Törvény pedig élő Istennek élő szava. 14. Élő prófétához és élő emberek számára. 15. Mindenben bele vagyon írva a Törvény, ami él. 16. Meg fogjátok találni a fűben, fában, folyóban és hegyekben, az ég madaraiban, a tenger halaiban. 17. De keressétek azt legelőször önmagatokban. 18. Mert bizony mondom néktek, mind az, ami él, közelebb van Istenhez, mint az élettelen írás. 19. Az Isten azért teremtette az Életet és minden élőket, hogy azok örökkön élő beszédben tanítsák az embert az Élő Isten törvényeire. 20. Nem papírra írta Isten a törvényt, hanem a ti sz. vetekbe és a ti lel-

ketekbe. 21. Benne vagyon az a ti lehelletetekben, a ti véretekben és csontjaitokban. 22. Husotokban, beleitekben, szemeitekben és füleitekben. 23. És a ti testeteknek minden porcikájában. 24. Benne vagyon a levegőben, vízben és földben. 25. A növényekben, a napsugárban, a mélységekben és a magasságokban. 26. Mindnyájan beszélnek hozzátok, hogy megértsétek az Élő Istennek az Ő nyelvét és akaratját. 27. Ti pedig len behunyjátok a szemeiteket, hogy ne lássatok, bedugjátok füleiteket, hogy ne haljatok. 28. Bizony mondom néktek, hogy az írás embernek munkája, az Élet és az ő minden seregi, pedig a mi Istenünké. 29. Miért nem hallgattok az Élő Istennek az ő szavaira, melyek az ő teremtményeiben vannak. 30. És miért tanuljátok a halott írásokat, amely emberi kezeknek munkája.

### V. RÉSZ (1-15)

Hogyan olvashatjuk az Isten törvényeit máshol, mint az Írásokban? Hol lehetnek azok máshol megírva? 2. Olvasd el őket nekünk onnan, Uram, ahol Te látod, mert mi nem ismerünk egyebet az Írásokon kívül, melyeket a mi atyáinktól örököltünk. 3. Halljuk azokat a törvényeket, amelyekről beszélsz, hogy azok hallása megigazítson és meggyógyítson. 4. Jézus pedig mondá: Bizony mondom néktek, hogy azért nem értitek az Életnek szavait, mert a halálban vagytok. 5. Sötétség homályosítja el a ti szemeiteket és süketség a ti füleiteket. 6. Mert bizony mondom néktek, hogy mitsem segít rajtatok a halott Írásoknak böngészése, ha minden cselekedetetekkel megtagadjátok azt, aki az írásokat adta néktek. 7. Bizony mondom néktek, hogy Isten és az ő törvényei mincsenek a ti cselekedeteitekben. 8. Nincsenek az evés-ivásban, dorbézolásban paráználkodásban, gazdagságnak keresésében, ellenségeitek gyűlölésében. 9. Mert mindez távol vagyon az igaz Istentől. 10. Mindez a sötétség országából jő és a minden rosszak fedelmétől. 11. És bizony, ti mindezt magatokban hordozzátok, azért nem száll belétek Istennek ígéje és ereje. 12. Mert minden rosszak és utálatosságok székhelye a ti testetek és a ti lelketek. 13. Ha azt akarjátok, hogy az Élő Isten ígéje és ereje belétek szálljon, ne mocskoljátok be sem testeteket, sem lelketeket. 14. Mert a test a lélek temploma, az Isten temploma pedig a lélek. 15. Tisztítsátok meg tehát a templomot, hogy a templom Ura beleköltözzön és elfoglalja az ő méltó helyét.

### VI. RÉSZ (1-19)

Vonuljatok ezért félre a sátánnak az ő minden testi és lelki kísértéseitől Istennek szabad ege alá. 2. Térjete meg ott

és böjtöljétek. 3. Mert bizony mondom néktek, hogy a sátánt és az ő minden nyavalyáit csakis böjttel lehet belőletek kiűzni. 4. Böjtöljétek pedig egyedül félrevonulva és ne mutassátok senkinek a ti böjtötöket. 5. Látni fogja ezt az Élő Isten és bőséges lesz a ti jutalmatok. 6. Böjtöljétek pedig mindaddig, amíg a sá'án és az ő nyavalyái mind el nem távoznak belőletek és Föld-Anyánk minden angyalai szolgálni jönnek néktek. 7. Mert bizony mondom néktek, hogy böjtölés nélkül sohasem szabadultok a sátán hatalmából és mindazon nyavalyáktól, melyek tőle jönnek. 8. Böjtöljétek ezért és imádkozzatok búzgón, az Élő Isten erejét keresve a ti meggyógyulásotokhoz. 9. Kerüljétek el a ti böjtöléstekek alatt az emberek fiait és keressétek Föld-Anyánknek az ő angyalait. 10. Mert bizony, aki keres az talál. 11. Keressétek az erdőknek és mezőknek az ő friss levegőjét és megtaláljátok benne a levegő angyalát. 12. Vesd le saruidat és ruháidat és hagyd, hogy a levegő angyala magához ölelje egész testedet. 13. Ekkor lélegezzél hosszan és mélyen, hogy a levegő angyala bensődbe szállhasson. 14. Bizony mondom néktek, hogy a levegő angyala kiűzi a testetekből mind azt a tisztátalanságot, mely azt kívülről és belülről megszenteltelenítette. 15. Ugy fog belőled elszállni minden bűz és tisztátalanság, mint ahogy a tüzeknek füstje elszáll és elvész a levegő tengerében. 16. Mert bizony mondom néktek, hogy szent a levegőnek az angyala, aki minden tisztátalanságot megtisztít és minden bűzösséget szagtalanná teszen. 17. Senkisémet juthat el Istennek színe elé, akit a levegőnek az ő angyala keresztül nem enged. 18. Bizony, bizony, mindenkinek levegővel és igazsággal kell ujjaszületnie. 19. Mert testetek a Föld-Anyá levegőjét, lelketek pedig a Mennyei-Atya igazságát lélegzi.

## VII. RÉSZ (1-45)

**A** levegőnek az angyala után keressétek fel a víznek az ő angyalát. 2. Vesd le saruidat és ruháidat és hagyd, hogy a víz angyala magához ölelje egész testedet. 3. Vesd magad teljesen az ő ölelő karjaiba és valahányszor lélegzeteddel megmozgatód a levegőt, ugyanannyiszor mozgasd meg testeddel a vizet. 4. Bizony mondom néktek, hogy a víznek az ő angyala kiűzi testedből mind azt a tisztátalanságot, mely kívül és belül megszenteltelenített. 5. Ugy fog kifolyni belőled minden tisztátalanság és bűzösség, mintahogy a vízben mosott ruhának a szennye szétfolyik és elvész a folyó vízének hullámain. 6. Mert bizony mondom néktek, hogy szent a víznek az ő angyala, aki minden tisztátalanságot megtisztít és minden bűzösséget szagtalanná teszen. 7. Senki sem juthat el Isten színe elé, akit a víznek az ő an-



gyala keresztül nem enged. 8. Bizony, bizony, mindenkinek vízzel és igazsággal kell újjászületnie. 9. Mert testetek a földi élet folyójában, lelketek pedig az Örök Élet Tengerében fürdik. 10. Mert a ti véreteket Föld-Anyánktól, az igazságot pedig Menyei Atyánktól kapjátok. 11. Ne gondoljátok, hogy elég, ha a víz angyala kívülről átölelt benneteket. 12. Bizony mondom néktek, hogy a ti belső tisztátalanságotok sokkal nagyobb, mint a külső. 13. Aki pedig kívülről tisztálkodik és belülről tisztátalan marad, hasonlatos lesz az a kívülről szépen bemeszelt sirokhoz, melyek belülről telve vannak minden undok ragadmányokkal és utálatosságokkal. 14. Ennekokáért mondom néktek, hogy kereszteljen meg benneteket belülről is a víznek az ő angyala, hogy megszabaduljatok a ti összes régi bűneitektől. 15. És belülről is olyan tiszták legyetek, mint a napsugárban játszó habok. 16. Keressetek azért egy olyan futóököket, melynek ember-nagyságu szára vagyon. 17. Vegyétek ki annak beleit és töltsétek meg azt naptól átmelegített tiszta folyóvízzel. 18. Helyezétek el azt egy lának az ágaira és boruljatok a földre, a víz angyalának a színe előtt. 19. Vezesd pedig be a tök szárának végét a te legalsó beledbe, hogy a víz az angyalán keresztül befolyhasson testednek belsejébe. 20. Ezután maradj így földreborulva és imádkozz a te Istenedhez, hogy bocsássa meg tenéked minden régi bűneidet. 21. És imádkozz a víznek angyalához, hogy szabadítsa meg a te testedet minden mocsoktól és nyavalyától. 22. Ezután pedig ereszd ki magadból a vizet, hogy az kivigye tested belsejéből a Sátánnak minden tisztátalanságát és bűzösségét. 23. És látni fogod a te szemekkel és érezni fogod a te orroddal mind azt az utálatos tisztátalanságot, melyek megfertőzték testednek templomát. 24. Minden bűneidet, melyek testedben lakoztak és mindenféle nyavalyával gyötörtek. 25. Bizony mondom néktek, hogy a vízzel való keresztelés mindentől megszabadít titeket. 26. Ismételd meg a víz keresztiségét bőjtödnék minden egyes napján. 27. Mindaddig, amíg látod, hogy a testedből kifolyó víz olyan tiszta lesz, mint a folyónak hullámai. 28. Ekkor add át a te testedet a folyó hullámainak és a víz angyalának karjaiban adjál hálát az Élő Istennek, hogy megszabaduljál a te bűneidről. 29. A víz angyalának szent keresztelése új életre való születés. 30. Mert ezután látni fog a ti szemetek és hallani fog a ti fületek. 31. Miután pedig megkeresztelkedtetek, többé ne vétkezzetek, hogy a levegőnek és víznek az ő angyalai örökké veletek maradjanak és örökké szolgáljanak titeket. 22. Ha pedig ezután még mindig találhatik benneteket a ti régi bűneitekből és tisztátalanságaitokból, járuljatok a napsugaraknak

az ő angyalához. 33. Vesd le saruidat és ruháidat, és hagyd, hogy a napsugaraknak az ő angyala magához ölelje testedet. 34. Ekkor lélegzedj hosszan és mélyen, hogy a napsugarak angyala bensődbe is szállhasson. 35. És a napsugaraknak angyala kiúzi testedből mindazt a tisztátalanságot, mely kívül és belül megszentégtelenített. 36. Ugy fog elszállni belőled minden tisztátalanság és bűzösség, miut ahogy az éjszaka sötétje eloszlik a felkelő nap sugártengerében. 37. Mert bizony mondom néktek, hogy szent a napsugaraknak az ő angyala, aki minden tisztátalanságot megtisztít és minden bűzt szagtalanná teszen. 38. Senki sem juthat el Istennek színe elé, akit a napsugaraknak az ő angyala keresztül nem enged. 39. Bizony, bizony mindenkinek a nap és az igazság sugaraival kell ujjászületnie. 40. Mert testetek a Föld-Anya napsugaraiban, lelketek pedig a Menyei-Atya igazságsugaraiban lénylik. 41. A napsugarak angyala, a víznek angyala és a levegő angyala édes testvérek. 42. Azért adta őket a Föld-Anya az Ember-Fiának szolgálatjára, hogy mindenkor az egyik-től a másikhoz, a másiktól az egyikhez járuljatok. 43. Mindnyájuknak egyformán szent az ő ölelésük. 44. Elvászthatatlan gyermekei ők a Föld-Anyának, azért ti se válasszátok szét, amit ég és föld egybe kötöttek. 45. Hagyjátok, hogy minden nap körül lejtsen benneteket e három angyaltestvér és mindig veletek legyenek ők a ti teljes bőjtötök alatt.

### VIII. RÉSZ (1-16)

**M**ert bizony mondom néktek, hogy az ördögök ereje, minden bűnök és tisztátalanságok, rohanva menekülnek abból a testből, melyet e három angyal átölelve tart. 2. Mintahogy az elhagyott házból menekülnek a tolvajok, a gazda hazaérkeztekor, egyik az ajtón, a másik az ablakon, a harmadik a háztetőn keresztül, ki-ki ahol találtatik és amerre tud. 3. Hasonlóképpen menekülnek ki a ti testetekből a rossznak valamennyi ördögei, a multnak valamennyei bűnei. 4. És mindazok a tisztátalanságok és nyavalyák, melyek a ti testetek templomát megfertőzék. 5. Amikor a Föld-Anya angyalai behatolnak a ti testetekbe mint a templomnak urai, hogy, azt ismét birtokukba vegyék. 6. A bűz lehelleteteken és bőrötökön keresztül menekül. 7. Valamennyi rosszedvek pedig szátokon, bőrötökön, a ti szemérmeketeken és végbeletéken keresztül. 8. Mindezeket pedig látni fogod a te szeméiddel, szagolni a te orroddal és tapintani a te kezeiddel. 9. Amikor pedig már minden bűn és tisztátalanság eltávozott a testedből, a te véred olyan tiszta lesz mint a Föld-Anyának a vére, a folyóknak napfényben hömpölygő hullámai, 10. A te lehelleted

olyan tiszta, mint az illatozó virágoknak illata. 11. És a te húsd olyan, mint a fák lombjai között pirosuló gyümölcsöknek husok. 12. Szemed világa pedig olyan világos és fénylő léssen, mint a kék égen ragyogó napnak sugara. 13. Ekkor a Föld-Anya anyyala mind szolgálni fognak néktek és egy leszen a ti lehelletetek, véretek és hústok a Föld-Anya lehelletével, vérevel és húsával, hogy lelketek is egy lehessen a ti Mennyei Atyátokéval. 16. Bizony, senki sem juthat a Mennyei Atyához, hanem csak a Föld-Anya által.

### IX. RÉSZ. (1-20)

**M**int ahogy egyetlen ujszülött sem értheti meg az ő anyja szavait, mielőtt az ő anyja meg nem szoptatja, meg nem öleli, el nem altatja és fel nem neveli. 2. Amíg a gyermek még kicsiny, az anyjánál vagyon az ő helye és engedelmeskednie kell az ő anyjának. 3. Amikor pedig a gyermek felnő, az atya magával viszi őt dolgozni a mezőre és már csak vacsoraidőre tér vissza az ő anyjához. 4. Ekkor már az atya oktatja őt, hogy járatos legyen az atyjának a dolgaiban. 5. És amikor az atya látja, hogy a fiu megérti az ő tanítását és jól végzi az ő munkáját. 6. Akkor neki adja az ő minden vagyonát, hogy az ő fiáé legyen az, hogy folytassa az atya munkáját. 7. Bizony mondom néktek, hogy boldog az a fiu, aki megfogadja és cselekszi az ő anyjának tanácsait. 8. És még százszor boldogabb az a fiu, aki megfogadja és cselekszi az ő atyjának az ő oktatását. 9. Mert megmondatott néktek, hogy tiszteld atyádat és anyádat, hogy hosszú életü légy a földön. 10. Én pedig azt mondom néktek, Ember-Fiai, hogy tiszteld a te Föld-Anyádat és tarsd be az ő összes törvényeit, hogy hosszú életed legyen e földön. 11. És tiszteljétek, Emberek-Fiai, a ti Mennyei-Atyákat, hogy örök életetek legyen a mennyekben. 12. Mert százszor nagyobb a ti Mennyei-Atyátok minden magszerinti atyánál és nagyobb a ti Föld-Anyátok minden vérszerinti anyánál. 13. És kedvesebb az Ember-Fia az ő Mennyei-Atyja és Föld-Anyja előtt, mint a testszerinti gyermekek az ő magszerinti atyjok és vérszerinti anyjok előtt. 14. És bölcsőbb a ti Mennyei-Atyátoknak és Föld-Anyátoknak az ő oktatások és törvényeik, mint az összes magszerinti atyák és vérszerinti anyák tanítása. 15. És többet ér a ti Mennyei-Atyátok és Föld-Anyátok öröksége, a Földi és Mennyei Élet Örök Birodalma, mint a ti magszerinti atyátok és vérszerinti anyátok minden öröksége. 16. A ti testvéreitek pedig mindazok, akik a ti Mennyei-Atyátoknak és Föld-Anyátoknak az akaratját cselekszik, nem pedig a ti vérszerinti testvéreitek. 17. Bizony mondom nék-

tek, hogy ezerszer jobban fognak szeretni benneteket a ti igazi testvéreitek, a ti Mennyei-Atyátok és Föld-Anyátok Akaratában, mint a ti vérszerinti testvéreitek. 18. Mert Káin és Abel óta, amióta a vérszerinti testvérek megtagadták Isten akaratját, nem létezik vérszerinti testvériség. 19. És a testvérek éppen úgy cselekednek egymással, mint az idegenek. 20. Ezért mondom néktek, szeresétek a ti igazi testvéreiteket az Isten akaratjában ezerszer jobban, mint a ti vérszerinti testvéreiteket.

## X. RÉSZ (1-36)

**M**ert a ti Mennyei-Atyátok a Szeretet. 2. Mert a ti Föld-Anyátok a Szeretet. 3. Mert az Ember Fia is Szeretet. 4. A Szeretet által lesznek eggyé a Mennyei-Atya, a Föld-Anya és az Ember-Fia. 5. Mert az Ember-Fiának lelke a Mennyei Atya lelkéből teremtetett, teste pedig a Föld-Anya testéből. 6. Legyetek azért tökéletesek, mint a ti Mennyei-Atyátok lelke és Föld-Anyátok teste. 7. És szeressétek úgy a ti Mennyei-Atyátokat, mint ahogy Ő szereti a ti lelketeket. 8. És szeressétek úgy a ti Föld-Anyátokat, mint ahogy Ő szereti a ti testeteket. 9. És szeressétek úgy a ti igazi testvéreiteket, mint ahogy a ti Mennyei-Atyátok és a ti Föld-Anyátok szereti őket. 10. És akkor a ti Mennyei-Atyátok néktek adja az Ő Szent Lelkét és Föld-Anyátok az Ő Szent Testét. 11. És akkor az Emberek Fiai igazi testvérekként egymásnak adják az Ő szeretétöket, melyet az Ő Mennyei-Atyajától és Föld-Anyjától kaptak. 12. És lesznek ők valamennyien egymásnak vigasztalói. 13. És ekkor minden el fog tűnni a világon, ami rossz és szomorú és léssen Szeretet és Öröm a földön. 14. És ekkor a Föld hasonlatossá léssen a Mennyekhez és elkövetkezik az Isten Országa. 15. És akkor eljövend az Ember-Fia csodálatos ragyogásban, hogy örökölje Istennek Országát. 16. És ekkor minden Emberek-Fiai megosztoznak az Ő Isteni Örökségükön, az Isten Országán. 17. Mert az Emberek-Fiai a Mennyei-Atyában és Föld-Anyában lakoznak, a Mennyei-Atya és Föld-Anya pedig az Emberek-Fiaiban. 18. És ekkor az Isten Országával eljön az idők vége. 19. Mert a Mennyei-Atya szeretete örökéletivé tesz mindenkit az Ő Országában. 20. Mert a Szeretet Örök. 21. A Szeretet erősebb, mint a Halál. 22. Ha embereknek vagy angyaloknak nyelvén szólok is, szeretet pedig nincsen énbennem, olyanná lettem, mint a zengő ércz, vagy pengő cimbalom. 23. És ha jövendőt tudok is mondani és minden titkot és minden tudományt ismerek is; és ha egész hitem van is, úgyannyira, hogy hegyeket mozdíthatok ki helyeikről, szeretet pedig nincsen énbennem, semmi vagyok. 24. És ha vagyonomat mind felétem is és ha testemet

tűzre adom is, szeretet pedig nincsen énbennem, semmi hasznom abból. 25. A szeretet hosszútűrő, kegyes; a szeretet nem irigykedik, a szeretet nem kérkedik, nem fuvalkodik fel. 26. Nem cselekszik éktelenül, nem keresi a maga hasznát, nem gerjed haragra, nem rója fel a gonoszt. 27. Nem örül a hamisságnak, de együtt örül az igazsággal. 28. Mindent elfedez, mindent hiszen, mindent remél, mindent eltűr. 29. A szeretet soha el nem fogy, de legyenek bár jövőmondások, eltöröltetnek; vagy akár nyelvek, megszűnnek; vagy akár ismeret, eltöröltetik. 30. Mert rész-szerint van bennük az ismeret, rész-szerint a próféta-lás. 31. De mikor eljő a teljesség, a rész-szerint való eltöröltetik. 32. Mikor gyermek valék, úgy szóltam, mint gyermek, úgy gondolkodtam, mint gyermek, úgy éreztem, mint gyermek. 33. Minekutána pedig férfiuvá lettem, elhagytam a gyermekhez illő dolgokat. 34. Miképpen most tükör által homályosan látok, akkor pedig majd színről-szinre. 35. Most rész-szerint van bennetek az ismeret, akkor pedig úgy ismertek majd, amint én is megismertem. 36. Most azért megmarad a hit, remény, szeretet, e három; ezek között pedig legnagyobb: a Szeretet.\*)

BCU Cluj / Central University Library Cluj

## XI. RÉSZ. (1-30)

**M**a az élő Isten élő nyelvén szóltam hozzátok, az én Mennyei Atyámnak Szent Lelke által. 2. Mind ezt tiközületek ma még senki sem értheti. 3. Aki nektek Irást magyaráz, az halott embereknek holt nyelvén szól hozzátok, az ő beteg és halandóteste által. 4. Ezért ezt mindenki megértheti, mert mindenki beteg és mindenki a halálban van. 5. Senki sem látja az Élet világosságát. 6. Vak vezet világtalant a bűnök, betegségek és szenvedések sötét ösvényein. 7. És a végén mindnyájan a Halál gödrébe esnek! 8. Engem az Atya küldött hozzátok, hogy felragyogtassam előtetek az élet világosságát. 9. A világosság pedig önmagát és a sötétséget is megvilágítja. 10. A sötétség viszont csak önmagát ismeri, de nem a világosságot. 11. Még sok olyasmit fogok mondani néktek, amit ma még el nem viselhetek. 12. Mert sötétséghez szokott a ti szemetek és megvakítana tietek a Mennyei Atyának az Ő Világossága. 13. Ezért nem értitek ma még azt, amit a Mennyei-Atyáról szólok; aki küldött zengem tiközétek. 14. Kövessétek ezért csak először Föld-Anyátoknak a Törvényeit, melyekről szóltam néktek. 15. És ha majd az ő angyalai megtisztítják és megújítják a ti testeteket és erőssé teszik a ti sze-

\*) A fenti, eddig Pálnak [I Korinthus XIII 1-13] tulajdonított sorok szintén János ezen ismeretlen [de Pál leveleinél régibb] Evangéliumából kölcsönöztek.

meiteket, akkor majd el fogjátok birni az én Mennyei-Atyám Világosságát. 16. Ha majd szemrebbenés nélkül fogjátok kibirni a déli nap tüzének ragyogását, akkor majd megpróbálhatjátok a ti Mennyei-Atyátok Világosságába pillantani, mely ezerszer fényesebb mint tizezer napnak az ő világosságok. 17. De hogyan akarthattok a ti Mennyei-Atyátok vakító világosságába pillantani, ha még az égő napnak fényébe sem tudtok tekinteni? 18. Higyjétek el, hogy gyertyafény az csak az én Mennyei Atyám igazi napja előtt. 19. Azért csak higyjétek, reméljétek és szeressetek. 20. Bizony mondom néktek, nem marad el a ti jutalmatok. 21. Ha hiszitek ezen szavaimat, annak hisztek, aki küldött engem. 22. Aki mindennek Ura és akinél minden lehetséges. 23. Mert ami az embereknél lehetetlen, a Mennyei-Atyánál mind az lehetséges. 24. Ha hinni fogtok a Föld-Anya angyalaiban és cselekszitek az ő törvényeit, a ti hitetek megtart titeket és soha betegséget nem láttok. 25. Reméljétek a ti Mennyei-Atyátok szeretetét, mert aki benne bizik, nem csalatkozik és soha halált nem lát. 26. Szeressétek egymást, mert az Isten Szeretet és erről fogják megismerni az angyalok, hogy az Isten útján jártok. 27. És ekkor az angyalok mindnyájan elébetek járulnak majd és szolgálni fognak néktek. 28. A sátán pedig minden bűnnel, nyavalyával és tisztatlansággal el fogja hagyni a ti testeteket. 29. Menjétek, bánjátok meg bűneiteket, térjétek meg. 30. Kereszteljétek meg magatokat, szülessetek ujjá és többé ne vétkezzetek.

## XII. RÉSZ (1-28)

**E**kkor Jézus felemelkedett ültéből, a többiek azonban mind ülve maradtak, mert valamennyien érezték az Ő szavainak hatását. 2. A teli hold pedig egyszerre csak kisütött az oszladozó felhők mögül és csodálatos világossággal vette körül. 3. Ekkor hajából apró szikrák szikráztak a magasba, szemeit a holdra szegezte és úgy állott közöttük, mint a levegőben lebegő látomás. 4. Senki sem mozdult meg és senkinek hangja nem hallatszott. 5. Nem tudni, mennyi idő telt el, mert megállott az idő. Ekkor Jézus kezeit feléjük terjesztve mondá: Béke veletek. 7. S úgy távozott, mint amikor a szellő ringatja a fáknak lombjait. 8. A kis csoport pedig még sokáig mozdulatlanul maradt. 9. Majd egymásután csendben ébredtek fel, mintegy mély álomból. 10. De távozni egyikük sem akart. 11. Mintha még mindig fülökbe csengtek volna az eltávozottnak szavai. 12. S úgy maradtak mintha csodálatos zenét hallgattak volna. 13. Végre az egyik félve, szinte suttogva megszólalt: „De jó itt lenni!“ 14. Egy másik: „Bár csak örökké tartana ez az éjszaka!“ 15. Majd má-



sok: „Bár csak mindég velünk maradhatna!“ 16. Valóban az Isten küldöttje Ő, mert sziveinkbe hozta a reményt.“ 17. S egyik sem akart hazatérni, mondván: „Nem megyek haza, ahol minden oly sötét“ -- „Nem megyek haza, ahol minden oly szomorú.“ 18. „Miért mennénk haza, ahol nem szeretnek minket?“ 19. Így szólának, mert majdnem valamennyien szegények, sánták, vakok, némák, csonka-bonkák. 20. Kóborló, hajléktalan, megvetett nyomorultak voltak. 21. Akiket csak irgalomból és szeretetből túrtak meg azokban a házakban, ahol néhány napra meghúzódtak. 22. De még az a néhány is, akiknek otthonuk volt, így szólt: „Mi is itt maradunk veletek“. 23. Midnyájan érezték, hogy az eltávozott szavai láthatatlan szálakkal fűzték egybe a kis gyülekezetet. 24. Mindnyájan úgy érezték, hogy újjászülettek. 25. És ragyogó világosságot láttak maguk előtt, még akkor is, amikor a hold már eltűnt a fellegek között. 26. És valamennyiök szívében gyönyörű csodálatos virágok fakadtak: az Öröm virágai. 27. Amikor a nap ragyogó sugarai felsugároztak a láthatáron, mindnyájan érezték, hogy az Isten Eljövendő Országának napja. 28. És örömmel sugárzó arccal indultak Isten angyalai elébe.

BCU Cluj Library Cluj

### XIII. RÉSZ (1-27)

És sok betegek és tisztátalanok követék Jézusnak az ő Igéit. 2. És felkeresték a csörgedező patakok partjait, leveték saruikat és minden ruháikat. 3. Bőjtöltek és átadták testüket a levegő, víz és napsugarak angyalainak. 4. És általölelték őket a Föld-Anya angyalai, megszálván kívül és belül az ő testüket. 5. És valamennyien látták vala, hogy futással menekülnek belőlük az ördögök, nyavalyák és tisztátalanságok. 6. Némelyeknek lehellete oly bűzössé vált, mint a belekből távozó ürülék. 7. Másoknak pedig a nyáluk eredt meg és bűzös és tisztátalan folyadék jöve fel az ő belsejükből. 8. Másoknak az orrukon, szájukon keresztül foly vala ki a tisztátalanság. Néhánynak pedig a füleikből és szemeikből. 9. Többeknek az ő testükből bűzös és utálatos izzadmányok folynak az ő bőrüknek az egész felületén. 10. És sok testrészeken forró, nagy kelevények fakadnak vala, melyekből mind bűzös tisztátalanságok távoznak. 11. És bőségesen folyt az ő testükből az ő vizeletök. 12. Sokaknak pedig csaknem elapada az ő vizeletök, sűrűvé válva, mint a méhek méze. 13. Másoknál pedig vörössé és feketévé vála és keménnyé, mint a folyók homokja. 14. Többeknek pedig bűzös gázok törnek elő az ő belsejükből, miként az ördögök lehellete. 15. És olyan erőssé vált azoknak bűzök, hogy senki sem maradhatott mellettük. 16. Amikor pediglen megkeresztelék magokat, a víz

angyala behatolt vala az ő testük belsejébe. 18. És kifolya onnan az ő régi bűneiknek minden ocsmánysága és tisztátalansága. 18. És mint a hegyi patak esése, ömlött ki belsejükből kemény és folyékony utálatosságoknak serege. 19. És tisztátalan lőn az a hely, ahová az ő beleiknek folyása ömlött s olyan büz árada szerte-széjjel, hogy azon a helyen senki sem maradhata. 20. És számos férgek alakjában távoztak az ördögök az ő belsejükből és mind ott nyüzsögtek vala a belekből kiömlő tisztátalanságok pocsolyáiban. 21. Ott vergődtek vala tehetetlen dühükben, miután a víz angyala kiüzte őket az emberek fiainak belsejéből. 22. Ekkor pedig len rájukzudult a napsugarak angyalának az ő ereje és ott pusztultak halomra végső kétségbeesett vonaglásokkal a napsugarak angyalának tipró lábai alatt. 23. És mindnyájan lelkükben megrendülve szemlélék a sátánnak mindezen borzalmasságait, melyektől az angyalok őket megszabadították. 24. És hálat adának az Istennek, aki elküldé az ő angyalait az ő szabadításukra. 25. Valának pedig néhányan, akiket súlyos fájdalmak gyötörtek, és a fájdalmak nem akartak tőlük eltávozni. 26. Nem tudván mitévők legyenek, elhatározták, hogy valakit közülök Jézusért küldenek. 27. Mert igen kívánták vala, hogy közöttük legyen.

#### XIV. RÉSZ (1-68)

És amikor ketten el akarának indulni az ő keresésére, egyszerre csak ott láták, feltünni, a parton közeledve. 2. Remény és Örömmel telt meg az ő szívök, amikor meghallák az ő üdvözlését: „Béke veletek!“ 3. Ők pedig annyi mindent szerettek volna kérdezni tőle, hogy hamarjában semmitem jutott az eszükbe. 4. „Eljöttem, mert szükségetek van rám,“ szólalt meg Jézus. 5. Igen Uram, kiáltottak fel néhányan, jöjj és szabadíts meg a mi fájdalmainktól! 6. Jézus pedig példabeszédekben beszél vala hozzájuk. 7. Hasonlatosak vagytok a tékozló fiuhoz, aki éveken keresztül evett-ivott, mulatott és paráználkodott az ő barátaival egyetemben. 8. És minden héten újabb kölcsönöket vett fel az ő atyjának tudta nélkül, hogy azután azt is eltékozolja egy néhány nap alatt. 9 A kölcsönadók pedig mindig kölcsönöztek neki, mivelhogy atya dúsgazdag ember vala és mindig türelmesen fizeté az ő fiának tartozásait. 10. Hiába intette szép szóval az ő fiát, az sohasem szívlelte meg atyjának feddéseit. 11. Hiába kérte az atya, hogy hagyja abba az ő végnélküli tivornyáit és menjen inkább ki helyette a mezőre, felügyelni az ő szolgáltnak munkájára. 12. A fiu mindent megígért, csak hogy legujabb tartozását kifizesse. 13. De másnap minden előről kezdődött.

14. Minekutána hét éven keresztül folytató az ifju az ő élvezetekben tobzódó életét. 15. Végre is, az atya elveszté az ő türelmét és többé nem fizeté ki fiának az ő tartozásait. 16. Ha továbbra is mindent kifizetek — ugyanond — sohasem lesz vége az én fiam bűneinek. 17. Erre a csalódott kölcsönadók dühökben rabszolgájuknak tartották a fiut, hogy az ő mindennapi munkájával fizesse vissza nekik tartozását. 18. Vége lett az évesnek-ivásnak és a mindennapi dorbézolásoknak. 19. Reggeltől estig arcának verejtékével öntözte az ugart és minden tagja sajgott a szokatlan, kemény munkától. 20. Száraz kenyeren élt, melyet csak könnyeivel öntözhetett. 21. Három nap multával anyyira szenvedett a hőségétől és a fáradságtól, hogy azt mondá a főkölcsonzőnek: 22. „Uram, tovább nem bírok dolgozni, minden izem sajog.“ 23. Meddig akartok még gyötörni?“ 24. Mindaddig, amíg két kezed munkájával minden adósságodat vissza nem fizeted nekünk. 25. Akkor majd, a hetedik esztendő lejártával, szabad leszel! 26. „Hét napig sem bírom, óh uram, felelé zokogva a kétségbeesett ifju. 27. Könnyörülj rajtam, mert ég és fáj minden tagom! 28. „Takarodj dolgozni!“ Rivalt rá a gonosz kölcsönző. 29. Ha hét évig tudtál éjjel nappal tivornyázni, akkor most tudnod kell hét évig dolgozni! 30. Nem bocsátalak el addig, amíg minden adósságodat le nem róttad az utolsó drachmáig. 31. És az ifju összetört tagokkal, kétségbeesetten, tért vissza a mezőre munkáját folytatni. 32. Már alig állott a lábán a fáradalmaktól és fájalmaktól, amikor eljött a hetedik nap, a szombat napja, amikor senkisémm dolgozik a mezőn. 33. Ekkor az ifju összeszedte utolsó erejét és elvánszorgott az ő atyjának házához. 34. Atyja lábai elé vetette magát és így könyörgött. 35. „Oh atyám, csak még most az egyszer higyjél nekem és bocsásd meg mindazt, amit ellened vétettem. 36. Esküvel ígérem, hogy soha többé nem fogok dorbézolni s; hogy mindenben engedelmes fiad leszek. 37. Szabadíts meg az én zsarnokomnak kezeiből, oh atyám! 38. Nézz reám, az én beteg tagjaimra és ne keményítsd meg a te szivedet!“ 39. Erre az atyának könnyek tódultak a szemébe és fiát magához ölelve mondá. 40. „Vigadjunk, mert nagy örömet hozott számomra a mai nap. 41. Mert megtaláltam az én szerelmes fiamat, aki eiveszett. 42. Legszebb ruhájába öltöztette fiát és estélig vigszágban töltötték a napot. 43. Másnap reggel pedig egy zacskó ezüstöt adott a fiának, hogy fizesse ki kölcsönadójának minden tartozását. 44. Ennek utána pedig így szóla az ő visszatérő fiához 45. „Látod fiam, könnyű hét évig mulatozással adósságokat csinálni. 46. De nehéz azokat hétévi kemény munkával visszafizetni.“ 47. „Bizony



atyám, nehéz a visszafizetés még csak hét napig is.“ 48. Ez egyszer — inté az atya — megengedettetted neked, hogy hét nappal fizess hét év helyett. 49. A többi elengedettetted neked. 50. De vigyázz, ezentul ne csinálj több adósságot. 51. Mert bizony egyedül a te atyád engedi el neked a te tartozásod, mivel hogy fia vagy. 52. Mindenki másnál azonban hét évig kell keményen dolgoznod, amint azt törvényeink előírják.“ 53. Engedelmes fiad leszek a jövőben, atyám, és soha többé nem csinállok adósságot. 54. „Mert tudom, hogy nehéz a visszafizetés.“ 55. És kimene atyjának az ő mezejére és mindennap felügyelt atya szolgálainak az ő munkájokra. 56. És sohasem dolgoztatta keményen az ő munkásait, mert visszaemlékezett az ő kemény munkájára. 57. És múltak az évek és egyre szaporodott keze alatt a gazdagság. 58. Mert az atya áldása volt az ő munkáján. 59. És lassanként tisztesen visszaszerezte az ő atyjának mindazt, amit hét év alatt eltékozolt. 60. És látván, hogy fia jól bánik az ő szolgálival és minden jószágával, így szólott hozzája az atya. 61. „Látom fiam, hogy jó kezekben van az én gazdaságom. 62. Néked adom ennek okáért minden marhám, jószágomat, házamat, birtokomat és kincseimet. 63. Legyen mindez a te örökséged. 64. Gyarapítsd továbbra is, hogy gyönyörűségem teljék benned. 65. És minekutána a fiu átvette atyjától az örökségét, elengedte mindazon adóssainak összes tartozásait, akik nem tudták neki azt visszafizetni. 66. Mert nem felejtette el, hogy neki is elengedettetted az ő tartozása, amikor ő sem tudott fizetni. 67. És megáldotta őt az Isten sok-sok esztendővel, számos fiakkal és minden gazdagsággal. 68. Mivel hogy jól bánt vala az ő összes szolgálival és minden jószágával.

## XV. RÉSZ (1-20)

Azután Jézus a betegekhez fordulva mondá. 2. Példabeszéddel szólok hozzátok, hogy jobban felfoghattok az Isten ígését. 3. A hét évig tartó evés-ivás, mulatozás, a régi bűnök. 4. A gonosz kölcsönadó a sátán. 5. Az adósságok a betegségek. 6. A kemény munka a fájdalmak. 7. A tékozló fiu ti vagytok. 8. Az adósság visszafizetése a betegségek kiűzése és testetek meggyógyítása. 9. Az atyától kapott zacskó ezüst az angyalok felszabadító hatalma. 10. Az atya az Isten. 11. Az atya vagyona, a föld és az ég. 12. Az atya szolgálai az angyalok. 13. Az atya mezeje a világ, mely Isten Országává válik, ha az Emberek Fiai az Atya angyalaival munkálkodnak azon. 14. Mert bizony mondom néktek, jobb ha a fiu engedelmeskedik az ő atyjának és felügyel az atya szolgálira a mezőn. 15. Mint ha a gonosz kölcsönadó adó-

sává vállalik és véres verejtékkal robotol, hogy minden adósságokért megfizessen. 16. Azonképpen jobb, ha az Ember-Fia is engedelmeskedik a Mennyei Atya törvényeinek. 17. És együtt munkálkodik az ő angyalaival a Mennyei-Atya Országán. 18. Mintha a sátánnak, a halál és minden bűnök és nyavalyák urának az adó-sává vállalik. 19. És véres verejtékkal kell szenvednie. 20. Amíg minden bűneiért megfizet.

### XVI. RÉSZ (1-14)

**B**izony, bizony mondom néktek, hogy nagyok és számosak a ti bűneitek. 2. Hosszu éveken keresztül engedelmeskedtetek a sátán csábításainak. 3. Ettetek, ittatok és paráználkodtatok. 4. Nagyra nőttek a ti adósságaitok és most azt keservesen kell visszafizetnetek. 5. Ne türelmetlenkedjétek tehát már a harmadik nap után, miként a tékozló fiú. 6. Hanem várjátok meg türelmesen a hetedik napot, mely az Istentől megszenteltetett. 7. És akkor járuljatok alá az alázatos és engedelmes szívvel a ti Mennyei-Atyá-  
tok elé. 8. Hogy bocsássa meg a ti bűneiteket és engedje el nektek valamennyi régi tartozásotokat. 9. Bizony, bizony mondom néktek, hogy végtelenül szeret titeket a ti Mennyei-Atyátok. 10. Mert megengedi nektek is, hogy hét nap alatt törlesszétek le hét évnek adósságait. 11. Akik tehát hét évnek bűneivel és nyavalyáival tartoznak, de becsületesen fizetnek és kitartanak egész a hetedik napig. 12. Azoknak elengedi majd a Mennyei-Atya mind a hét évnek az ő tartozását. 13. „És ha hétszer hét évig bűnöz-tünk?” Kérdé egy súlyos nyavalyában szenvedő beteg. 14. „Ak-kor is elengedi nektek a ti Mennyei-Atyátok a ti összes tartozá-sotokat hétszer hét nap alatt.”

### XVII. RÉSZ (1-25)

**B**oldogok azok, akik mindvégig kitartanak. 2. Mert a sátán ördögei minden rossz cselekedeteiteket felírják egy könyvbe. 3. A ti testetek és lelketek könyvébe. 4. Bizony mondom néktek, hogy egyetlen bűnös cselekedet sem marad felíratlanul a világ kezdete óta a mi Mennyei-Atyánk előtt. 5. Mert kikerülhetitek a királyok által hozott törvényeket, de a te Istened törvényeit senki Ember-Fia el nem kerülheti. 6. És amikor az Úr elé járultok, a sátán ördögei tanúságot tesznek ellenetek a ti cselekedeteitekkel. 7. És látja az Úr a ti testetek és lelketek könyvében felírt bűneiteket és elszomorodik az Ő szívében. 8. Ha azonban megbánjátok a ti bűneiteket és bűjtöléssel és könyörgéssel keresitek fel az Úr angyalait. 9. Akkor az Úr Angyalai bűjtötök és könyörgésetek minden egyes napjában kitörölnek egy-egy évet a

ti rossz cselekedeteitekből, testetek és lelketek könyvéből. 10. S amikor már az utolsó lap is kitöröltetett és ti összes bűneitektől megszabadulva álltok az Úr színe előtt. 11. Megőrül az Úr az Ő szívében, és elfelejti a ti összes bűneiteket. 12. Kiszabadít beneteket a sátán karmaiból és nyavalyáitok fájdalmaiból. 13. Befogad litéket az Ő hajlékába. 14. Szolgálatotokra rendeli az ő összes szolgálóit, minden angyalait. 15. Hosszu életet ad nektek és soha betegséget nem láttok. 16. Ha pedig ezután bűnözés helyett jó cselekedetekkel töltitek napjaitokat. 17. Az Úr angyalai minden jó cselekedeteiteket feljegyzik testetek és lelketek könyvébe. 18. Bizony mondom néktek, hogy egyetlen jó cselekedet sem marad felíratlanul Isten előtt a világ kezdete óta. 19. Mert elmaradhat a ti jutalmatok a ti királyotoktól vagy a ti császárotoktól. 20. De sohasem maradhat el Istennek az ő jutalma a ti jó cselekedeteitekért. 21. És amikor majdan az Úr elé járultok, az Úr angyalai tanúságot tesznek értetek a ti jó cselekedeteitekkel. 22. És látni fogja az Úr a ti testetekbe és lelketekbe felírt jó cselekedeteiket és örvendezik az Ő szívében. 23. Megáldja a ti testeteket és lelketeket és minden cselekedeteiteket. 24. És néktek adja örökségül az Ő Földi és Mennyei Birodalmát, hogy ott örök életetek legyen. 25. Boldog aki beléphet Istennek Országába, mert az soha Halált nem lát.

### XVIII. RÉSZ (1-19)

És nagy csend támad az ő szavaira. 2. A csüggedők új erőt merítettek az ő igéiből és tovább bőjtöltek és imádkoztak. 3. Uram, monda neki, aki legelőször megszólítá. Kitarok a hetedik napig. 4. Uram, monda neki aki őt másodszor kérdező, én is kitarok hétszer hét napon át. 5. Boldogok azok, akik mindig kitaranak, felelé nekik Jézus, mert ők öröklék a földet. 6. És valának néhányan a betegek közül, akiket súlyos fájdalmaik gyötörtek. 7. Ezek nagy nehezen Jézus lábaihoz csusztak, mivel hogy már nem bírtak járni az ő lábaikon. 8. Uram, mondák, igen gyötör bennünket a fájdalom, mond mit cselekedjünk? 9. És megmutaták Jézusnak az ő lábait, melyeknek csontjai meg valának görbülve és csomósodva. 10. „Sem a levegő, sem a víz, sem a napsugarak angyalai nem enyhítették a mi fájdalmainkat. 11. Pedig megkereszteltük magunkat, bőjtölünk, imádkozunk és mindenben követjük a te szavaidat.“ mondák. 12. Bizony mondom néktek, hogy meg fognak gyógyulni a ti csontjaitok. 13. Ne csüggedjete, hanem keressétek a gyógyulást a csontoknak az ő gyógyítójánál, a Föld angyalánál. 14. Mert tőle vették a ti csontjaitok és hozzá fognak majdan visszatérni.“ 15.



És kezével odamutatott, ahol a viznek folyása és a nap melege agyagos iszappá lágyította a víz partját. 16. Dugjátok be ide a lábaitokat, hogy a Föld Angyalának ölelése kiszívjon a ti csontjaitokból minden tisztátalanságot és betegséget. 17. És meglátjátok menekülni a sátánt és a ti bajaitokat a Föld Angyalának az ő ölelése elől. 18. És el fognak tűnni a csomók a ti csontjaitokból, ki fognak egyenesedni azok és megszűnik minden fájdalmatok. 19. És követék a betegek az ő szavait, mivel tudták, hogy meg fognak gyógyulni.

### XIX. RÉSZ (1-26)

Valának pedígen más betegek is, akik igen szenvedének az ő fájdalmaiktól, de mindazonáltal kítartottak az ő bűjtölésükben. 2. És elfogyatkozának az ő erők és erős forráság gyötri vala őket. 3. És amikor fel akarának emelkedni az ő fekvésükből, hogy Jézus elé járuljanak, szédülni kezdtek, mintha forgószél kapta volna el őket. 4. És mindannyiszor földrezuhanának, valahányszor lábakra akartak vala állani. 5. Ekkor Jézus ezekhez mene és mondá. 6. Szenvettek, mert gyötörtetik a ti testetek a sátán és az ő nyavalyái által. 7. De ne féljétek, hamarosan vége lesz az ő felettetek való uralmának. 8. Mert hasonlitos a sátán a haragos szomszédhoz, aki bement az ő szomszédjának a házába, mikor az nem vala otthon. 9. Hogy kifosztva azt minden javaiból, mindeneket az ő házába vigyen át. 10. Hírvül adák azonban a távollevőnek, hogy ellensége az ő házában garázdálkodik. 11. És hallván ezt, rohanva siet vissza az ő házához. 12. A gonosz szomszéd pedig, aki már minden neki tetsző dolgokat egybegyűjtött, meglátja messziről a háznak hazasiető urát. 13. És féktelen dühében, hogy most már magával nem hurcolhat mindent, törni és zúzni kezd a házban, hogy mindent elpusztítson. 14. Ha már az övé nem lehet, hát a másíknak se maradjon. 15. De bizony azonnal ott terem a háznál az ő ura és mielőtt a gonosz szomszéd megtehetette volna szándékát, megragadta őt és erővel kikergette az ő házából. 16. Bizony mondom néktek, hogy a sátán is behatolt a ti testetekbe, mely Istennek az ő lakhelye. 17. És hatalmábakeríté a ti testetekben mindazt, amit el akarabolni. 18. Lélegzeteteket, véreteket, csontjaitokat, hústokat. 19. Beleiteket, szemeiteket és füleiteket. 20. De ti bűjtötökkel és könyörgéseetekkel visszahívjátok testetek Urát és az ő angyalait. 21. És most látja a sátán, hogy testetek igazi ura hazatér és vége lészen az ő uralmának. 22. Ezért dühében mégegyszer összeszedi az ő erejét, hogy mielőtt az Úr hazatér, összetörje a ti testeteket. 23. Ezért gyötör most titeket a sátán olyan nagy

erővel, mert érzi, hogy ez a vég. 24. De ne remegjen a ti szívetek, mert hamarosan itt teremnek az Úrnak az ő Angyalai, hogy visszafoglalják az ő házukat és ismét Istennek templomává avassák. 25. És megragadják őket a sátánt és kikergetik őt a ti testetekből, minden nyavalyáival és tisztátalanságaival együtt. 26. És boldogok lesztek, mert megkapjátok a ti kitartásotoknak jutalmát és többé betegséget nem láttok,

## XX. RÉSZ (1-60)

**V**ala pedig egy a betegek közül, akit a Sátán legjobban gyötört valamennyiök között, 2. És olyan kiaszott vala az ő teste, mint egy csontváz és olyan sárga az ő bőre, mint a lehulló falevél. 3. Annyira gyenge vala már, hogy még kezein sem tudott Jézushoz csúszni és csak messziről kiáltotta: Uram, Uram! 4. Könnyörülj rajtam, mert nem szenvedtem még úgy Ember a teremtés óta, ahogy én szenvedek. 5. Tudom, hogy te valóban Isten küldöttje vagy és tudom, hogyha akarod, azonnal kikergetheted a Sátánt az én testemből. 6. Mert hát nem engedelmessékednek-e Isten Angyalai az Isten küldöttjének? 7. Jer, Uram, és üzd ki még ma belőlem a Sátánt, mert igen garázdálkodik az én bennem és rettenetes az ő gyötérése. 8. Jézus pedig mondá neki. 9. Azért gyötör úgy téged a sátán, mivel hogy már három napja böjtölsz és nem fizeted meg az ő adóját. 10. Nem táplálsz őt mindazon utálatosságokkal, melyekkel mostanáig fertőztetted testednek templomát. 11. Éhséggel gyötöröd a sátánt és azért dühében ő is gyötör téged. 12. Ne félj, mert bizony mondom néked, hogy előbb fog elpusztulni a sátán, mint sem a te tested. 13. Mert amíg böjtölsz és könnyörögsz, az Isten Angyalai őrzik a te tested, hogy el ne pusztítson a sátánnak az ő ereje. 14. És bizony tehetetlen a sátánnak dühe Isten Angyalainak ellenében. 15. Ekkor valamennyien odajövének és hangosan kérlelék Jézust. 16. Könnyörülj meg rajta, Uram, mert jobban szenved ő, mint mi mindannyian. 17. És ha nem üzöd ki belőle most rögtön a sátánt, félünk, hogy nem fogja már elérni a holnapi napot. 18. És Jézus felelé nekik: Nagy a ti hitetek, legyen tehát néktek a ti hitetek szerint. 19. Látni fogjátok mindjárt szemtől szembe a sátánnak az ő rettenetes arcát és az Ember-Fiának hatalmát. 20. Mert az Úr leggyengébb teremtményével, Isten ártatlan bárányának erejével fogom kiüzni belőled a hatalmas sátánt. 21. Mert Istennek az ő lelke hatalmasabbá teszi a leggyengébbet a legerősebbnél. 22. És megfeje Jézus egy juhót, mely a fűben legelészik vala. 23. És odahelyezé a tejet a napsütéstől for-

ró homokra, mondván. 24. Ime, a víz Angyalának ereje szállott e tejbe. 25. És most a napsugarak Angyalának ereje is beléje költözik. 26. És a tej valóban forróvá leve a napnak az ő ereje által. 27. És most a víz és napsütés Angyalai egyesülni fognak a levegő Angyalaival. 28. És ime, valóban, a forró tej párája lassan a levegőbe kezdett emelkedni. 29. „Jer és leheld be a te szádon keresztül a víz, napfény és levegő Angyalának az ő erejét, hogy beszálljanak a te testedbe és kikergessék belőled a Sátánt!” 30. És a sától gyötört beteg mély lélegzéssel szívta be magába a felfelé szálló fehér párát. 31. „Mindjárt elhagyja a Sátán a te testedet, mert már három napja éhezik és benned már semmi táplálékot sem talál. 32. Ki fog tehát jönni belőled, hogy a forrón párolgó tejjel enyhítse éhét, mert kedves eledele ez őneki. 33. Érti annak illatát és nem képes ellenállni az éhségnek, mely már harmadnapja gyötri. 34. De az Ember-Fia össze fogja törni az ő testét, hogy többé senkit se gyötörhessen. 35. Ekkor a betegnek teste hirtelen vonaglani kezdett, majd úgy rángatózott, mintha okádni akarna, de nem tudna. 36. És levegőért kapkodott, mivel elfogyott vala az ő lélegzete. 37. „Most hagyja el a sátán az ő testét” — nézzétek — mutat vala Jézus a betegnek kitárt szájára. 38. És erre valamennyien csodálkozva és rémülettel látják vala, hogy a sátán egy utálatos féreg alakjában jó kifelé a beteg torkából egyenesen a párolgó tejbe. 39. Erre Jézus két hegyes kővel összetörte a Sátánnak az ő fejét. 40. És kihuzá annak egész testét a betegből és vala a Sátánnak teste majdnem olyan hosszú, mint egy ember. 41. És amikor az utálatos szörnyeteg elhagyá a betegnek torkát, az rögtön visszanyeré vala az ő lélegzetét és megszűne néki minden fájdalma. 42. A körülállók pedig borzalommal tekintenek vala a sátánnak az ő utálatos testére. 43. Lásd, micsoda utálatos szörnyeteket hordoztál és tápláltál a te testedben éveken által. 44. Kikergettem belőled és megöitem, hogy ne gyötörjön többé. 45. Adj hálát az Úrnak, hogy az ő angyalai megszabadítottak és ne vétkezz többé, nehogy a sátán visszatérjen beléd. 46. Legyen ezután a te tested Istennek felszentelt temploma. 47. És bámulának valamennyien az ő szavain és az ő hatalmán és mondák néki: „Uram, te igazán Isten küldöttje vagy és minden titkoknak tudója.” 48. Ti pedig legyetek — szól vala Jézus — Atyátok igaz Fiai, hogy ti is részesévé legyetek az ő hatalmának és minden titkok tudásának. 49. Mert a bölcsesség és a hatalom egyedül az atya szeretetéből jöhet. 50. Szeressétek ezért a ti Mennyei Atyátokat és a ti Föld-Anyátokat teljes szívből és teljes lélekből. 51. És szolgáljatok neki, hogy az ő Angyalai

is szolgáljanak néktek. 52. Istennek áldozatok minden cselekedeteitekkel és ne a sátánt tápláljátok, mert a bűnnek zsoldja a halál. 53. De Istennél vagyon a jónak jutalma, az Ő szeretete, mely Örök Életnek tudása és hatalma. 54. És valamennyien föld-reborulának, hogy hálát adjanak Istennek az ő szeretetéért. 55. Jézus pedig eltávozott vala, mondván: Vissza fogok jönni mindazokhoz, akik böjttel és könyörgéssel kitartanak mind a hetedik napig. 56. Béke veletek!“ 57. A beteg pedig, kinek testéből Jézus a Sátánt kiüzte vala, felemelkedik, mivel visszatért beléje az életnek ereje. 58. Mélyen fellélegzett. és szemei kitisztulának vala, mivelhogy minden fájdalom eltávozott tőle. 59. És ráborult arra a helyre, ahol az előbb Jézus állott. 60. És megcsókolta az ő lábának nyomát és zokogott.

### XXI. RÉSZ (1-12)

És történt, hogy a patak partján sok betegek böjtöltek és imádkoztak Istennek Angyalaival hét napig és hét éjjel. 2. Mivel hogy mindnyájan követék Jézus tanításait, nagy lón az ő jutalmok. 3. A hetedik nap elmúltával eltávoztak tőlük az ő összes nyavalyáik. 4. És mire a nap előbukkant a hegyek mögül, látták vala feléjük tartani Jézust, akinek fejét bearanyozták a felkelő nap első sugarai. 5. „Béke veletek!“ 6. Azok pedig nem szóllottak semmit; csak leborulának és ajkaikkal érinték ruhájának szegélyét az ő gyógyulásokért. 7. „Ne nekem köszönjétek, hanem a Föld-Anyának, aki elküldte hozzátok az ő gyógyító Angyalait. 8. Menjetek és ne vétkezzetek többé, hogy soha betegséget ne lássatok. 9. És hogy a gyógyító Angyalok állandó védangyalaitokká váljanak“. 10. Azok pedig válaszolának neki: „Hová mennénk, Uram, hiszen Örök Életnek szavai vagynak tenálad. 11. Mond el nekünk, melyek azok a vétkek, melyeket el kell kerülnünk, hogy soha betegséget ne lássunk?“. 12. „Legyen néktek a ti hitetekért“, válaszolá Jézus, és leül vala középük, mondván.

### XXII. RÉSZ. (1-34)

Megmondattott a régieknek, hogy tiszteld a te Mennyei-Atyádat és Föld-Anyádat és tartsátok meg az ő törvényeiket, hogy hosszú életü légy e Földön. 2. Utána pedig mindjárt ez a parancsolat adatott: „Ne ölj!“ 3. Mert az életet mindeneknek az Isten adja s amit Isten adott, ember azt el ne vegye. 4. Mert bizony mondom néktek, hogy egy Anyától való e földön mindaz, ami él. 5. Ezért testvérét öli az, aki öl. 6. Elfordul tehát attól a Föld-Anya és elvonja tőle az ő éltető emlőjét. 7. Elkerülik azt az ő angyalai, a sátán költözik be annak testébe. 8. És saját sirjává

vállik az ő testében a megölt állatoknak husok. 9. Mert bizony mondom néktek, hogy aki öl, önmagát öli meg és aki holt állatoknak a húsát eszi, a halálnak testéből eszik. 10. Mert méreggé válik annak minden csepp vére az ő vérében, lehellette büzzé az ő lehelletében. 11. Husa dagadmánnyá az ő husában, csontja kemény csomóvá az ő csontjában, bele rohadmánnyá az ő belében. 12. Szeme hályoggá az ő szemén, és füle gennyes folyássá az ő fülében. 13. És halála az ő halálává lesz. 14. Mert csakis a ti Mennyei-Atyátok szolgálatában engedtetik el a ti tartozásotokból hét napért hét év. 15. De a sátán semmit sem enged el nektek és neki mindenért meg kell fizetnetek. 16. Szemet szemért, fogat fogért, kezet kézért, lábat lábért. 17. Égetést égetésért, sebet sebért. 18. Életet életért. 19. Mert a bűnnek zsoldja a Halál. 20. Ne ölj és ne egyél ártatlan áldozataidnak a húsából, hogy ne váljál a Sátán rabszolgája. 21. Mert ez az út a szenvedések utja, mely a halálba vezet. 22. Hanem cselekedjétek az Istennek az ő akaratját, hogy az ő Angyalai szolgáljanak néktek az életnek igaz útján. 23. Kövessétek tehát az Urnak szavát: 24. Ime, néktek adok minden maghozó füvet a földön és minden maghozó fát és blegyenek ezek nektek eledelül. 25. És minden állatnak a földön, minden madárnak a levegőben és a föld minden mozgó állatának, akikben az élet lehel, mozog, a föld összes füveit adtam táplálékul és így lőn. 26. „Minden mozgó és élő állatnak a teje is lehet néktek eledelletekre. Mint ezeknek a füvet, azonképpen adtam azoknak tejét tinéktek. 27. De a húst és az azt elevenítő vért meg ne egyétek. 28. Bizonyára pedig a ti kiöntött véretekért, melyben vagyon a ti lelketek, bosszút állok; minden megölt állatért bosszútállok az emberen és minden megölt emberért bosszútállok az ő lelkéért. 29. Mert én vagyok a te Istened, erős, bosszuálló, aki megbüntetem az Atyáknak vétkét a Fiakban, harmad és negyediziglen, azokban, akik gyűlölnék engemet. 30. És irgalmasságot cselekszem ezeriziglen azokkal, akik engemet szeretnek és megtartják az én parancsolataimat. 31. Szeresd azért a te Uradat Istenedet, teljes szivedből, teljes elmédből és minden erődből. 32. Ez az első és legnagyobb parancsolat. 33. És a másik hasonló ehhez: Szeresd a te felebarátodat, mint magadat. 34. Nincs más ezeknél nagyobb parancsolat.“

### XXIII. RÉSZ (1-47)

**E** szavakra mindnyájan elhallgattak, csak egy ifjunak halk hangja törte meg a csendet. 2. Mit csináljak, Uram, ha látom, hogy egy testvéretem az erdőben egy vad megtámadja. 2. Vajjon

hagyjam-e veszni az én testvéreimet? Avagy öljem meg az állatot? 4. Nem véték én ezzel a törvény ellen? 5. És Jézus felelé: Megmondattok a régieknek. 6. „Mind a földön járó minden állatok, mind a tengereknek minden halai a ti hatalmatokba adatik.“ 7. Bizony mondom néktek, hogy egyedül az Embert teremtette az Isten saját képmására a földön, minden élők közül. 8. Ezért az állatok vannak az Emberért, nem pedig az Ember az állatokért. 9. Nem vétkezel tehát a törvény ellen, ha megölsz egy vadállatot, hogy az által megmentsd a te testvérednek életét. 10. Mert bizony mondom néktek, több az Ember az állatnál. 11. Aki azonban ok nélkül megölelend egy állatot, anélkül, hogy az megtámadná. 12. Kedvtelésből vagy annak husáért, bőréért és agyaráért. 13. Gonosz dolgot cselekszik, mivel hogy maga is vadállattá válik. 14. És ezért olyan leszen a sorsa is, mint a vadállatoké. 15. Ekkor egy másik szólala meg. 16. Mózes, aki legnagyobb vala Izraelben, megengedé a mi őseinknek, hogy a tiszta állatok husából egyenek. 17. És csakis a tisztátalan állatok evését tiltotta. 18. Miért tiltod te meg nekünk az összes állatoknak husát? 19. Melyik törvény jó tehát Istentől, a Mózesé vagy a Tied? 20. És Jézus felelé. 21. Tíz törvényt adott az Isten Mózes által a ti őseiteknek. 22. Kemény törvények ezek. Mondák a ti Atyáitok és nem tudták azokat betartani. 23. Láttá vala ezt Mózes, sajnálá az ő népét és nem akará, hogy az elveszen. 24. Ezért adott vala nekik tizszer tiz törvényeket. 25. Kevésbé keményeket, hogy azokat betarthassák vala. 26. De bizony mondom néktek, ha a ti őseitek képesek lettek volna betartani Istennek az ő tiz törvényét, nem lett volna sohasem szüksége Mózesnek az ő tizszer tiz törvényére. 27. Mert nincsen szüksége mankóra annak, akinek erősek a lábai, mint Cion hegye. 28. De akinek remegnek az ő tagjai, mégis csak tovább ér mankókkal mint azok nélkül. 29. És mondá vala Mózes az Urnak: 30. Szomorúsággal telve az én szívem, mert elvesz az én népem, mivel, hogy tudomány nélkül való. 31. Nem foghatják fel ők a Te törvényeidet. 32. Olyanok ők, mint a kis gyermekek, akik még nem tudják megérteni atyjoknak szavát. Engedd meg, oh Uram, hogy más törvényeket adjak nékik, hogy el ne vesszenek. 34. Ha már nem lehetnek veled, oh Uram, legalább ne legyenek ellened. 35. Hogy megtartassanak és amikor beteljesedik az idő és megérnek ők is a te szavaidra, ismét kinyilatkoztathasd nékik a Te törvényeidet. 36. Ezért összetöré Mózes a két kőtáblán irt törvényeket és tizszer tizet adott helyettök. 37. És ebből a tizszer tiz törvényből a farizeusok és irástudók százszor tizet csináltak. 38. Hogy elviselhetetlen terheket rakjanak a ti vállaitokra. 39. Olya-



nokat, amelyeket még ők magok sem viselnek. 40. Mert minél közelebb vannak a törvények Istenhez, annál kevesebbre van szükség belőlük. 41. És minél távolabb vannak a törvények Istentől, annál több szükségeltetik azokból. 42. Ezért a farizeusok és Irástudók törvényei megszámlálhatatlanok. 43. Az Ember Fiának törvénye hét, az Angyaloké három, az Istené pedig egyetlen egy. 44. Ezért csak azokra a törvényekre oktatlak benneteket, melyeket befogadhattok, hogy Emberekké váljatok és cselekedjétek az Ember Fiának az ő hét törvényét. 45. Ezáltal az Angyalok is kinyilatkoztatják majd nektek az ő törvényeiket, hogy Istennek az Ő Szent Lelke belétekszáljon és elvezessen titeket az Ő Törvényéhez. 46. És valamennyien elcsodálkoznak vala az ő bölcseségén és kérék. 47. Folytasd Uram és oktass bennünket mindazon törvényekre, melyeket befogadhatunk.

#### XXIV. RÉSZ (1-34)

**É**s Jézus folytatá. 2. Megparancsolá az Ur a ti atyáitoknak: „Ne ölj!” 3. De megkeményedett vala ez ő szivük és ölének. 4. Ekkor Mózes azt akará, hogy legalább Embert ne öljenek és megengedé nékik az állatok ölését. 5. Erre mégjobban megkeményedett vala őseiteknek az ő szivük és ölének Embert és állatot egyaránt. 6. Én pedig azt mondom néktek. 7. Sem Embert, sem állatokat ne öljetek, de még az eledelt se öljétek meg, mely szájakokon bemegey. 8. Mert ha élő eledelt esztek, élni fogtok. 9. De ha megölik a ti eledeleiteket, ugy a halott eledelek titeket is megölnék. 10. Mert Élet csak abból jó, ami él, és a Halálból mindég csak Halál jövend. 11. Mert mindaz, ami megöli a ti eledeleiteket, megöli a ti testeteket is. 12. És mind az, ami megöli a ti testeteket, megöli a ti lelketeket is. 13. Miképpen a ti testetek is azzá lesz, ami a ti eledeleitek, azonképen a ti lelketek is azzá lesz, ami a ti gondolataitok. 14. Ne egyetek azért semmit sem, amit a tűz, a fagy, vagy a víz elpusztított. 15. Mert a megégetett, megfagyott, és megrohadt eledelek megégetik, megfagyasztják és megrohasztják a ti testeteket is. 16. Ne legyetek hasonlatosak a balga szántóvetőhöz, aki megégett, megfagyott és megrohadt búzaszemeket vetett el az ő földjébe. 17. És eljött az ősz és nem termett neki semmit az ő mezeje. 18. És nagy lett vala az ő nyomorusága. 19. De legyetek hasonlatosak ahhoz a szántóvetőhöz, aki élő búzaszemeket vetett el az ő földjébe. 20. És élő kalászatokat termett neki az ő mezeje, százaszorosan fizetve vissza e belévetett magvakat. 21. Bizony, mondom néktek, hogy az élet tüzével éljétek és ne készítsétek a ti eledeleiteket a Halál tüzével. 22. Mely megöli a ti ételeteket, a

ti testeteket és lelketeket egyaránt. 23. „Hol van az életnek tüze, oh Uram?” Kérék egyesek. 24. Bennetek, a ti véretekben, a ti testetekben!” 25. „És a Halál tüze?” Kérdezők mások. 26. Az a tűz, ami a testeteken kívül lobog, ami forróbb a ti véreteknel. 27. Házaitekban és mezőitekben a Halálnak e tüzével készítitek a ti eledeleiteket. 28. Bizony, mondom néktek, hogy ez az a tűz, ami megemésztí a ti eledeleiteket és megemésztí a ti testeteket. 29. Amiképpen a gonoszság tüze, amely megrontja a ti gondolataitokat, megrontja a ti lelketeket is. 30. Mert az a ti testetek, ami a ti eledeleitek és az a ti lelketek, ami a ti gondolataitok. 31. Semmiből se egyetek azért, amit az élet tüzénél erősebb tűz emésztett meg. 32. A halál tüze nélkül készítsétek és egyétek ezért a fáknak minden ehető gyümölcseit, a mezőknek minden ehető füveit és az állatoknak minden ehető tejeit. 33. Mert mindezeket az élet tüze táplálta és érlelte, mint a Föld-Anyánk Angyalainak az ő ajándékait. 34. De ne egyetek semmiből, aminek csak a halál tüze ad izességet, mert a Sátántól jó az.

## XXV. RÉSZ (1-21)

**H**ogyan süthessük meg a mi mindennapi kenyerünket tűz nélkül, oh Uram? Kérdezők egy néhányan nagy csodálkozással. 2. „Hagyd, hogy az Isten Angyalai készítsék el a te kenyeredet.” 3. Nedvesítsd meg azért a te búzádat, hogy belésszálljon a viznek Angyala. 4. És tedd ki azt ezután a levegőre, hogy a levegő angyala is átölelje azt. 5. És tedd ki azt reggeltől estig a napra, hogy a napsugarak angyala is rájok szálljon. 6. És e három Angyalnak áldása hamarosan kikeleszti az élet csiráját a te búzádban. 7. És ekkor törd össze a te buzaszemeidet, vékony pogácsákat csinálj belőlök, amint tevék a ti atyáitok, amikor kijövének Egyiptomból, a szolgaság földjéről. 8. És tedd ki ismét azokat a napra, attól a pillanattól kezdve, amint a nap felkel. 9. Amikor pedig a legmagasabbra emelkedett az égen, fordítsd meg azokat a tulsó oldalára, hogy ott is érje őket a napsugarak Angyalának csókja és hagyd ott mindaddig, amíg a nap lenyugszik. 10. Mert a víz, levegő és napsugarak Angyalai nevelték és érlelték meg a te búzádat a mezőn, azért nekik kell a ti kenyereteket is elkészíteniök. 11. És ugyanaz a nap, amely az életnek tüzével növesztette és érlelte a ti búzákat, ugyan annak a tüze kell, hogy megsüsse a ti kenyereteket. 12. Mert napnak tüze életet ad a búzának, a kenyérnek és a testnek. 13. A halálnak tüze pedig megöli a búzát, a kenyeret és a testet. 14. Az Élő Istennek Élő Angyalai pedig csak Élő Ember-Fiainak szolgálnak. 15. Mert Isten az Élőknek Istene és nem a halottaké.

16. Egyetek azért mindig az Isten asztaláról, a fák gyümölcséből, a mezők magjaiból és füveiből. 17. Állataidnak az ő tejükből és méheidnek az ő mézökből. 18. Mert mindaz, ami ezen kívül vagy, a Sátántól jó és a bűnök és betegségek útjain a halálba vezet. 19. Azok az eledetek pedig melyeket Isten dusan terített asztaláról esztek, erőt és ifjuságot öntenek a ti testetekbe és soha betegséget nem láttok. 20. Mert Istennek asztala táplálá Mathuzsálemet és a ti Ósatyáitokat is. 21. És bizony mondom néktek, ha ti is úgy élnétek mint amazok éltek, úgy néktek is olyan hosszú életet adna e Földön az Élő Isten.

## XXVI. RÉSZ (1-20)

**B**izony mondom néktek, hogy gazdagabb az Élő Isten e föld összes gazdagjainál. 2. És gazdagabb az ő dusan terített asztala a föld összes gazdagjainak ünnepi asztalánál. 3. Egyetek ezért életetekben át Föld-Anyánk asztalánál és soha szükségét nem fogtok látni. 4. Amikor pedig az ő asztaláról esztek, úgy egyetek mindent, ahogyan azt Föld-Anyánk asztalán találjátok. 5. Ne keverjétek és főzzétek össze-vissza, nehogy gőzölgő mocsárrá váljanak a ti beleitek. 6. Mert bizony mondom néktek, hogy utálatos az az Úr előtt. 7. Nehogy úgy járjatok, mint a falánk szolga, aki mindig elette az ő ura asztalánál a többiek eledelét és mindent össze-vissza zabált telhetetlenségében. 8. Látván ezt az ura, haragra gerjedt ellene és elkergette őt az ő asztalától. 9. És amikor már mindenki befejezte az ő ebédjét, összeszedette mindazt, ami az asztalon maradt és a falánk szolgát maga elé szólítván mondá: „Vedd és edd ezeket disznóimmal együtt, mert közübük való vagy és nem az én asztalomhoz. 11. Vigyázzatok ezért és ne fertőzzétek meg mindenféle utálatosságokkal testetek templomát. 12. Elégedjétek meg két-három féle eledellel, amit mindenkor találtok Föld-Anyátok asztalán. 13. És ne akarjátok felfalni mindazt, amit magatok körül láttok. 14. Mert bizony mondom néktek, ha mindenfélét összeesztetek a ti testetekben. 15. Megszűnik a ti testetek békéje és örökös háboru fog dúlni bennetek. 16. És el fog pusztulni, mint ahogyan elpusztul minden ház és birodalom, amely önmagában meghasonlik. 17. Mert a te Istened a békesség Istene és sohasem segíti ő a meghasonlást. 18. Ne ébreszd fel azért magad ellen Istennek haragját. 19. Nehogy elkergessen téged az ő asztalától és a sátánnak az ő asztalához kerülj. 20. Ahol bűnök, betegségek és a halál tüze fogják megemészteni a te testedet.

## XXVII. RÉSZ (1-20)

**A** mikor pedig len esztek, sohasem egyetek egészen a jóllakásig. 2. Kerüljétek el a sátán kísértéseit és figyeljétek Isten Angyalainak szavát. 3. Mivelhogy a sátán és az ő hatalma mindig többnek és többnek evésére akar csábítani titeket. 5. Az Úr angyalai előtt pedig kedves a ti bőjtölésetek. 6. Figyeljétek meg ezért, hogy mennyit ettetek, amikor már többet nem kívántok enni. 7. És egyetek mindig ennek egyharmadával kevesebbet. 8. Ne legyen azonban e ti napi eledetek kevesebb egy Minánál, de őrizkedjétek attól, hogy felette legyen két Minának\*). 9. Eként mindég szolgálni fognak néktek Isten Angyalai és sohasem fogtok a sátánnak és az ő nyavalyáinak rabszolgaságába esni. 10. Ne zavarjátok a ti gyakori étkezéstekekkel az Angyalok munkáját a ti testetekben. 11. Mert bizony mondom néktek, hogy aki kétszernél többször eszik naponta, a sátánnak munkáját cselekszi az ő belsejében. 12. Eltávoznak pedig az Úrnak Angyalai az ilyennek testéből és rövidesen a sátán költözködik oda. 13. Csak akkor egyetek, amikor a nap a legmagasabban áll az égen és akkor, amikor leáldozik. 14. És soha betegséget nem fogtok látni, bizony kedves léssen ez az Úr színe előtt. 15. Ha pedig azt akarod, hogy Istennek Angyalai hangosan vigadjanak a te testedben, a sátán pedig jómesszire elkerüljön, úgy csak egyszer ülj le naponta az Úrnak asztalához. 16. És hosszú életed léssen a Földön, mert kedves ez az Isten színe előtt. 17. Mindég akkor egyetek, amikor az Úr asztala terítve van előttetek. 18. És mindég azt egyed, amit az Úr asztalánál találsz. 19. Mert bizony mondom néktek, jól tudja az Úr, mire van szüksége a ti testeteknek. 20. És, hogy mikor vagyon neki szüksége mindezekre.

## XXVIII. RÉSZ (1-25)

**J**jar hónapjától kezdve egyetek az árpát. 2. Sivan hónapjától a búzát, amely a legtökéletesebb az összes maghozó füvek közül. 3. Ebből legyen a ti mindennapi kenyerek, hogy megtartsa az Úr a ti testeteket. 4. Tammuztól kezdve egyétek a savanyu szőlőt, hogy megfogyatkozzon attól a ti testetek és távozzon el a Sátán belőletek. 5. Elul hónapban gyűjtsétek be a szőlőt, hogy annak nedve szolgáljon nektek italul. 6. Marchesvan havában szüreteljétek le a napsugarak Angyalai által megédesített és megszáritott szőlőt, hogy gyarapítsa az a ti testeteket és hogy az Úr Angyalai szálljanak meg abban. 7. A zamatos fügeket Ab és Sewat hónapjában egyétek. 8. Amit pedig meghagy-

\*) MINA: ókori paiesztinai súlymérték, 982 grammnak felel meg.

tok, azt őrizze meg számotokra a napsugarak Angyala. 9. És egyétek azt a mandulának husával mindazon hónapokban, amikor a fák nem hoznak termést. 10. Az esőtáni füveket pedig Tebet havában egyétek, hogy véretek megtisztuljon a ti bűneitektől. 11. Ugyane hónaptól kezdve egyétek állataitoknak az ő tejét. 12. Mert ezért adta az Ur az összes tejetadó állatoknak a mező füveit, hogy az ő tejjel táplálja az Embert. 13. Mert bizony mondom néktek, hogy boldogok azok, akik csak az Ur asztalánál esznek és elkerülik a Sátánnak az ő utálatosságait. 14. Ne egyétek a távoli birodalmakból hozott tisztátalan ételeket, hanem mindig azt egyétek, ami a ti fáitokon terem. 15. Mert jól tudja a ti Istenetek, hogy hol mire van szükségetek. 16. És minden birodalmak minden népeinek azt adja eledelül, ami a legjobb az ő számukra.

## XXIX. RÉSZ (1-20)

**N**e egyétek úgy, mint a pogányok, akik sietve tömik tele magukat, utálatosságokkal fertőzve testöket. 2. Mert Isten Angyalainak az ereje száll belétek az élő eledellel, melyet az Ur ad nektek az ő királyi asztaláról. 3. És vigyázzon felülről a levegő Angyala, alulról pedig a víznek Angyala a ti evésteknél. 4. Lélegezzél lassan és mélyen evésednél, hogy a levegő Angyala megáldja a te eledeledet. 5. És rágd meg teljesen fogaiddal a te ételeidet, hogy folyékonyá változzon az és vérré tegye azt benned a víznek Angyala. 6. És olyan lassan egyél, mint amikor az Urhoz imádkozol. 7. Mert bizony mondom néked, hogy az Urnak ereje száll beléd, ha így fogsz enni az ő asztalánál. 8. De gőzölgő mocsárrá teszi a Sátán annak a belsejét, akibe nem szálanak a levegő és víznek Angyalai az ő evésénél. 9. És aki sietve tömi magába az ő eledelét. 10. És nem ereszti azt többé az Ur az ő asztalához. 11. Mert az Ur asztala olyan, mint az oltár. 12. És aki az Ur asztalánál eszik, templomban tartózkodik az. 13. Mert bizony mondom néktek, hogy templommá válik az Ember-Fiainak testök és oltárrá az ő belsejök, ha cselekszik az Isten törvényeit. 14. Ne tégy azért szomorúsággal semmit az Urnak oltárára és ne gondolj senkire haraggal az Urnak templomában. 15. És csak akkor lépjél be az Urnak szentélyébe, ha érzed magadban az ő Angyalainak hívó szavát. 16. Mert méreggé válik a ti testetekben mind az, amit szomorúan, haraggal vagy kívánság nélkül esztek. 17. Mert megfertőzi mindezt a Sátán lehetete. 18. Tedd ezért örömmel a te ajándékokat testednek oltárára. 19. És távozzon el tőled minden rossz gondolat, amikor az

Ur erejét veszed a te testedbe az Ur asztalánál. 20. És sohase ülj le az Ur asztalához, mielőtt az Ur nem hivat téged az étvágy Angyalával.

### XXX. RÉSZ (1-32)

Ürvendezzél tehát mindig az Ur Angyalaival együtt az ő királyi asztalánál, mert kedves ez az Urnak színe előtt. 26. És hosszú életed leszen e Földön, mert Istennek legkedvesebb Angyala fog szolgálni néked egész életedben. 3. Az Öröm Angyala. 4. És ne feledkezz meg róla, hogy minden hetedik nap az Istennek szenteltetett. 5. Hat napon át tápláld a te testedet a Föld-Anyának az ő ajándékaival. 6. De a hetedik napot szenteld a te Mennyei Atyádnak. 7. És ne egyél a hetedik napon semmiféle földi eledelt, hanem csak Istennek ígéjével élj. 8. És egész nap az Ur Angyalaival légy a Mennyei Atyának az ő birodalmában. 9. És hadd építsék a hetedik napon az Ur Angyalai a Mennyei Országát a ti testetekben. 10. Mint ahogyan te dolgozol hat napon keresztül a Föld-Any birodalmában. 11. És ne zavarja semmiféle étel az Angyalok munkáját a ti testetekben a hetedik napon. 12. És hosszú életet fog adni néked az Ur a Földön, hogy örök életed lehessen a Mennyei Országában. 13. Mert bizony mondom néktek, ha többé betegséget nem láttok e földön, örökké fogtok élni a Mennyei Országában. 14. És minden reggel el fogja küldeni hozzátok az Ur a napsugarak Angyalát, hogy felébresszen titeket a ti álmotokból. 15. Engedelmeskedjétek az Ur hírnökének és ne heverjétek többé a ti ágyatokban. 16. Mert már várnak titeket odakint a levegőnek és víznek az ő Angyalai. 17. És munkálkodjatok egész napon a Föld-Any Angyalaival, hogy mind jobban ismerjétek őket és az ő munkáikat. 18. Mibelyest azonban lenyugszik a nap és a ti Mennyei Atyátok elküldi hozzátok a legkedvesebb Angyalát, az Álmodót. 19. Térjétek nyugovóra és legyetek egész éjjel az Álmodó Angyalával. 20. És ekkor el fogja küldeni hozzátok a ti Mennyei Atyátok az Ő Ismeretlen Angyalait, hogy veletek legyenek egész éjszaka. 21. És a mi Mennyei Atyánk Ismeretlen Angyalai meg fognak tanítani sok mindenre titeket a Mennyei Országáról. 22. Miképpen a Föld-Anyának Angyalai, akiket Ismertek, a Föld-Any Országának dolgaira tanítanak titeket. 23. Mert bizony mondom néktek, hogy a Mennyei Atya Országának vendégei lesztek minden éjjel, ha cselekszitek az ő törvényeit. 24. És amikor reggelenként felébredtek, érezni fogjátok magatokban az Ismeretlen Angyalok hatalmát. 25. És elküldi őket hozzátok, a ti lelketek építésére, minden éjjel a ti Mennyei Atyátok. 26. Miképpen elküldi hozzá-

tok a ti testetek építésére az ő Angyalait minden napon a ti Föld-Anyátok. 27. Mert bizony mondom néktek, hogyha nappal Föld-Anyátok tart az ő karjaiban. 28. Éjjel pedig Mennyei-Atyátok leheli rátok az Ő csókját. 29. Akkor az Emberek Fiai Isten Fiaivá változnak. 30. Álljatok ellen éjjel és nappal a Sátán csábításának. 31. Ne virrasszatok éjjel és ne aludjatok nappal. 32. Hogy el ne távozzanak tőletek az Urnak Angyalai.

### XXXI. RÉSZ (1-12)

És ne élvezzétek a Sátánnak semmiféle italait és füstölőit, hogy virrasszatok tőle éjjel és aludjatok nappal. 2. Mert bizony mondom néktek, hogy a Sátánnak minden italai és füstölői utálatosak a ti Istenetek előtt. 3. Ne paráználkodjatok sem éjjel sem nappal. 4. Mert hasonlatos a parázna ember az olyan fához, melynek nedve folyik ki az ő törzséből. 5. És kiszárad idő előtt az olyan fa és soha többé gyümölcsöt nem terem. 6. Ennek okáért ne paráználkodjatok, hogy ki ne szárítsa a Sátán a ti testeket és hogy az Ur ne tegye terméketlenné a ti magvakokat. 7. Kerüljétek el mindent, ami nagyon meleg és nagyon hideg. 8. Mert azt akarja a ti Föld-Anyátok, hogy se hideg se meleg ne ártsen a ti testeteknek. 9. És se hidegebbé, se melegebbé ne váljon a ti testetek, mint ahogyan a Föld-Anya Angyalai hűsítik vagy melegítik azt. 10. És ha cselekedni fogjátok a Föld-Anya törvényeit, valahányszor meleggé lesz a ti testetek, mindannyiszor elfogja küldeni a hűvösség Angyalát, hogy hűsítsen. 12. Valahányszor pedig fázni fog a ti testetek, mindannyiszor el fogja küldeni hozzátok a melegség Angyalát, hogy felmelegítsen.

### XXXII. RÉSZ. (1-39)

Kövessétek a Mennyei-Atya és Föld-Anya összes Angyalainak példáját. 2. Akik éjjel-nappal állandóan munkálkodnak a Földnek és Mennyeknek Országán. 3. Fogadjátok ezért ti is magatokba Isten legerősebb Angyalát, a Cselekvés Angyalát. 4. És dolgozzatok együtt Istennek Országán. 5. Vegyetek példát a hullámzó vizektől, a susogó szellőtől és a ragyogó napsugártól. 6. A növekvő füvektől és fáktól, a játszó és futkosó állatoktól. 7. A felkelő és lenyugvó naptól, a növe és fogyó holdtól és a feltünő és letünő csillagoktól. 8. Minden mozog és végzi a maga dolgát. 9. Mert minden mozog, ami él, és csak az halott, ami mozdulatlan. 10. Az Isten pedig az Élőknek Istene. 11. A Sátán pedig a halottaké. 12. Szolgáljatok ezért az Élő Istennek. 13. Hogy az Életnek örök mozgása megtartsen benneteket. 14. És elkerüljétek a halál, örök mozdulatlanságát. 15. Munkálkodjatok ezért

szakadatlanul az Isten Országán, hogy ne vettesetek a Sátán birodalmába. 16. Mert az örökös Öröm munkálkodik Istennek Élő Országában. 17. De a mozdulatlan kétségbeesés sötétlik a Sátánnak halálbirodalmában. 18. Legyetek ezért igaz Fiai a ti Föld-Anyátoknak és Mennyei-Atyátoknak, nehogy a Sátánnak rabszolgáivá süljedjétek. 19. És a ti Föld-Anyátok és Mennyei-Atyátok elküldi hozzátok az Ő Angyalaikat, hogy oktassanak, szeressenek és szolgáljanak néktek. 20. És ők fel fogják írni Istennek törvényeit a ti fejetekbe, a ti szívetekbe és a ti kezetekbe. 21. Hogy tudjátok, érezzétek és cselekedjétek Istennek az Ő törvényeit. 22. És imádkozzatok mindennap a ti Mennyei-Atyátokhoz és Föld-Anyátokhoz, hogy olyan tökéletes legyen a ti lelketek, mint a ti Mennyei-Atyátok Szent Lelke. 23. És olyan tökéletes legyen a ti testetek, mint a ti Föld-Anyátok élő teste. 24. Mert ha megértitek, érzitek és cselekszitek a törvényt, akkor minden megfog adatni néktek, amiért imádkoztok a ti Mennyei-Atyátokhoz és Föld-Anyátokhoz. 25. Mert mindennél nagyobb Istennek az Ő Bölcsesége, Szeretete és Hatalma. 26. Imádkozzatok azért így a ti Mennyei-Atyátokhoz. 27. Mi Atyánk, ki vagy a mennyekben, szenteltessék meg a te neved. 28. Jöjjön el a te országod; legyen meg a te akaratod, mint a mennyben, úgy a földön is. 29. A mi mindennapi kenyerünket add meg nekünk ma. 30. És bocsásd meg a mi vétkeinket, miképen mi is megbocsátunk azoknak, akik ellenünk vétkeztek; 31. És ne vigyél minket kísértetbe, de szabadíts meg minket a gonosztól. 32. Mert tied az ország és hatalom és a dicsőség mind örökké. 33. És imádkozzatok így a ti Föld-Anyátokhoz: 34. Mi Anyánk ki vagy a Földön, szenteltessék meg a te neved. 35. Jöjjön el a te országod. Legyen meg a te akaratod, miként te benned, azonképpen bennünk is. 36. Ahogyan mindennap elküldöd a te Angyalaidat, úgy küld el őket hozzánk ma is. 37. És bocsásd meg a mi bűneinket, miképen mi is jóvátesszük mind azt, amit ellened vétkeztünk. 38. És ne vigyél minket a betegségbe, de szabadíts meg minden rossztól, mert tied a Föld, a test és az egészség. 39. És valamennyien együtt imádkoztak Jézussal a Mennyei-Atyához és Föld-Anyához.

### XXXIII. RÉSZ (1-28)

Azután Jézus így szóla hozzájuk. 2. Amiként ujjászületett a ti testetek Föld-Anyátok angyalai által. 3. Ugyanugy születesen ujjá a ti lelketek is, a ti Mennyei-Atyátok angyalai által. 4. Legyetek azért igaz Fiai a ti Atyátoknak és Anyátoknak, hogy igaz testvérei lehessenek az Emberek Fiainak. 5. Eddig harcban



állottatok a ti Atyátokkal, Anyátokkal és Testvéreitekkel és a Sátánnak szolgáltatok. 6. Mától kezdve béküljete meg a ti Menynyei-Atyátokkal, a ti Föld-Anyátokkal és Testvéreitekkel, az Emberek Fiaival. 7. És egyedül a Sátánnal harcoljatok, hogy el ne ragadja tőletek a ti békességeteket. 8. A Föld-Anyá békességét hoztam a ti testeteknek, és a Menynyei-Atya békességét a ti lelketeknek. 9. És mindkettőjüknek békessége honoljon az Emberek Fiai között. 10. Jöjjetek énhozzám mindnyájan, akik kifáradtatok és szenvedtetek a háboruban és szenvedésben. 11. Mert az én békém megerősít és megvigasztal titeket. 12. Mert az én békém gyönyörűsége. 13. Ezért majd így köszöntlek titeket: „Béke veletek!” 14. Ezért ti is mindig így köszöntsetek egymást. 15. Hogy rászálljon a ti testetekre Föld-Anyátok békéje és a ti lelketekre a ti Menynyei-Atyátok békéje. 16. És akkor megtaláljátok magatok között is a békét; mert Istennek Országa bennetek van. 17. Most pedig térjete vissza a ti testvéreitekhez, akikkel eddig háboruskodtatok és vigyéte el nekik is a ti békéteket. 18. Mert boldogok a békességre törekvők, mert ők megtalálják az Isten Békességét. 19. Menjete és ne vétkezzete többet. 20. És adjátok mindenkinek a ti békességeteket, mint ahogy én adtam nektek az én békességemet. 21. Mert az én békességem Istentől való. 22. Béke veletek! 23. És eltávozott. 24. A többiekre pedig rászállott az ő Békéje. 25. És szívökben a Szeretet Argyalával, fejökben a Törvények bölcseségével, kezökben az Ujjászületés hatalmával. 26. Elindultak az Emberek Fiai közé. 27. Hogy a sötétségben háboruskodóknak a Világosság Békéjét vigyéek. 28. És így búcsuztak egymástól: „Béke Veletek!”

---

# KULCS AZ ÖSSZES BIBLIASZÖVEGEK MÉGÉRTÉSÉNEZ

**TEREMTÉS:** A természeti és kozmikus erők (törvények) örök, mindenoldalú és tökéletes összműködése.

**EMBER:** Földhőmérsékleten, a levegő, víz és nap-energiák közepette élő, a Földnek Isten által kiválasztott és szeretett legmagasabbrendű uralkodó faja (életformája).

**ISTEN (ATYA):** Örök, legfelsőbb Életőceán, a Cselekvés, Bölcsesség és Szeretet hármiaságában.

**ISTEN (A MENNYEK) ORSZÁGA:** A kozmikus törvények uralma alatt élő világegyetem.

**FÖLD (ANYA):** Ahol a természettörvények uralkodnak: Élet a Föld hőmérsékletében, a levegő, víz és napenergiák közepette.

**ISTEN FIAI:** A kozmikus és természettörvényekkel összhangban élők.

**ANGYALOK:** A természeti és kozmikus erők.

**SÁTÁN:** A betegségbe, összhangtalanságba és halálba vezető rombolás, tudatlanság és önzés alsórendű gondolat és érzésáramai.

**UJJÁSZÜLETÉS:** A természeti és kozmikus törvények megértésének pillanata.

**ÖRÖK ÉLET:** A természeti és kozmikus törvények (Isten és Ember általi) tökéletes megvalósítása.

**POKOL:** Rombolás, tudatlanság, önzés, betegség, összhangtalanság, halál.

**PURGATÓRIUM:** Kozmikus és természettörvények elleni cselekedetek jóvátétele, (gyógyulás, kiegyensúlyozódás, tökéletesedés).

**PARADICSOM:** Isten fiainak a kozmikus és természettörvényekkel összhangban lévő birodalma.

**PRÓFÉTÁK:** Akik Isten sugallatára tanítják az embereket a társadalomnak a kozmikus és természettörvényekkel összhangban való átalakítására.

**VALLÁS, ORVOSTUDOMÁNY, CSILLAGÁSZAT, TUDOMÁNYOK, STB.:** A kozmikus és természettörvények egységes és teljes tanítása.

**GONDVISELÉS:** Együttműködés Isten és Ember között.

**BETEGSÉGEK:** A természet büntetései törvényeinek áthágásáért.

**HALÁL:** A természeti és kozmikus törvények sorozatos áthágásának végső következménye.

**IMA (KÖNYÖRGÉS):** A felsőrendű sugárzások örök, kozmikus életóceánjával való érintkezés keresése.

**BÜN:** A természeti és kozmikus törvények elleni cselekedet.

**SZENT LÉLEK:** A felsőrendű gondolatáramok örök kozmikus Óceánjából jövő magasabb ismeret.

**ISTENI TÖRVÉNYEK:** Kozmikus és természettörvények.

**MEGVÁLTÁS:** Az Örök Élet Törvényeinek megvalósítása, mely megvált a haláltól, a pokoltól és a paradicsomba vezet.

**HIT:** A kozmikus és természettörvények belső átélése.

**MEGTÉRÉS:** A természeti és kozmikus törvények szerinti új életmód elfogadása.

**ÉLET:** A világegyetem összes (egyéni, földi és kozmikus) életformáinak dinamikus egysége és szolidaritása.

**GYÜLEKEZET (EGYHÁZ):** Az összes jelenlévők együttesen Isten felé irányított gondolatáramainak dinamikus összműködése.

**AZ IRÁSTUDÓK ÉS FARIZEUSOK TUDOMÁNYA:** Az előbbi generációk mindig torzabb és torzabb hagyományain álló dogmatikus és megkövesedett ismeret.

**AZ IGAZSÁG:** A magasabb gondolatáramok Örök, Kozmikus Óceánjából fakadó dinamikus, felsőrendű, tökéletes ismeret.

**AZ ÚR:** A Cselekvés, Bölcsesség és Szeretet kozmikus és természettörvényeinek mindennapi gyakorlati megvalósítása.

**ÉDEN-KERT:** Az emberiség pleistocenkori kataklizma előtti őshazája (Középázsia).

**ÁDÁM:** Homo Sapiens Sylvanus, a jelenlegi Homo Sapiens Faber természetes erdőlakó őse.

**AZ ÖZÖNVIZ:** A Pleistocen-kori áradások.

**A BÜNBEESÉS:** A természeti és kozmikus törvények vizözön utáni elhagyása. (A hűvös és ölés kezdete).

**A FÉNY:** Az igazság tanítása.

**A SÖTÉTSÉG:** A hamis tudomány.

**AZ IGE:** Az igazság bizonyítéka.

**A FA:** Az ember és ismerete.

**A GYÜMÖLCSÖK:** Cselekedetek és eredmények.

**KERESZTELÉS VIZZEL:** Új életre való kiválasztás a természeti erők és törvények (viz, levegő, nap) által.

**KERESZTELÉS SZENT LÉLEKKEL:** Új életre való kiválasztás a kozmikus erők és törvények (Bölcsesség, Szeretet, Cselekvés) által,

**JÉZUS:** Az Emberben megnyilvánuló Isten.



# AZ EGÉSZSÉG EVANGÉLIUMA

A „KOZMIKUS EVANGÉLIUM“ A MODERN BIOCHEMIA TÜKRÉBEN.

TERMÉSZETES ÉLET ÉS TÁPLÁLKOZÁS

LEVEGŐ — VIZ — NAP

RHYTHMIKUS LÉLEGZÉS ÉS GYAKORLATOK

ALTRUIZMUS — KULTURA — HARMÓNIA

## Modern Tudományos Diéta-Encyclopédia Dióhéjban

A Mérsékelt, Trópusi és Subtrópusi Égővek 200 Alap-Tápanyagában Felhalmozott Sugárzások, Vitaminok, Calciumok, Ásványi Anyagok és egyéb Physicochemiai Tulajdonságok Optimális Diétetikai Alkalmazása.

A Természetes Táplálkozás Egészségünk Létalapja

*„Azzá válunk, amit eszünk.*

*Ételed legyen tehát a gyógyszered*

BCU Cluj / Central University of Medicine and Pharmacy  
*És gyógyszered legyen a te ételed.*

**HIPPOKRATES**

*Az orvostudomány atyja*

### I. C A T E G O R I A

A napi ételadag 40-50 százaléka — Nyers nedvdús gyümölcsök — Erősen kiküszöbölő tápszerek.

- |                    |                         |                      |
|--------------------|-------------------------|----------------------|
| <i>A. Csoport</i>  | 16. Egres (köszméte)    | 32. Mango            |
| 1. Alma            | 17. Cranberry           | 33. Papaya           |
| 2. Körte           | 18. Fai eper            | 34. Persimmon        |
| 3. Őszi barack     | 19. Naspolya            | 35. Ananász          |
| 4. Nyári barack    | 20. Mirabelle           | 36. Cherimoya        |
| 5. Sárga szilva    | 21. Rebarbara           | 37. Kaktusz-gyümölcs |
| 6. Kék szilva      | 22. Szőlő               | 38. Kaktusz-levél    |
| 7. Barackszilva    | 23. Cseresnye           | 39. Guava            |
| <i>B. Csoport</i>  | 24. Gránátalma          | 40. Eper-Guava       |
| 8. Földi eper      | 25. Friss (fekete) füge | 41. Jujube           |
| 9. Fekete málna    | 26. Vörös dinnye        | 42. Durian           |
| 10. Vörös málna    | 27. Egyéb dinnyék       | 43. Sapodilla        |
| 11. Huckleberry    | <i>C. Csoport</i>       | 44. Fehér Sapote     |
| 12. Vörös ribizke  | 28. Citrom (Lemon)      | 45. Star Apple       |
| 13. Fehér ribizke  | 29. Citrom (Lime)       | 46. Friss litchi     |
| 14. Fekete ribizke | 30. Narancs             | 47. Száraz litchi    |
| 15. Szeder         | 31. Grapefruit          | 48. Tamarind         |

## II. C A T E G O R I A

A napi ételadag 30-35 százaléka — Nyers zöldségek és főzelékek — Kiküszöbölő tápszerek.

- |                        |                      |  |                    |
|------------------------|----------------------|--|--------------------|
| <i>A. Csoport</i>      |                      | 66. Római saláta   | 86. Fekete Salsify |
| 49. Paradicsom         | 67. Lambs saláta     | 87. Kale   |                    |
| 50. Uborka             | 68. Brüsszeli saláta | 88. Rutabaga   |                    |
| <i>B. Csoport</i>      |                      | 69. Káposzta   | <i>E. Csoport</i>  |
| 51. Fehér répa         | 70. Savoy Kápgsta    | 89. Nyers tehéntéj   |                    |
| 52. Fehér répalevél    | 71. Vörös káposzta   | 90. Nyers kecsketéj  |                    |
| 53. Fekete retek       | 72. Kelvirág         | 91. Nyers juhtéj   |                    |
| 54. Hónapos retek      | 73. Okra.            | 92. Vaj-iró  |                    |
| 55. Pasztinák          | 74. Dandelion        | 93. Lefölözött tej   |                    |
| 56. Répa               | 75. Pórhagyma        | 94. Savó   |                    |
| 57. Cukor répa         | 76. Pórhagyma levél  |  |                    |
| 58. Cukor répa (levél) | 77. Asparagus        | <i>F. Csoport</i>  |                    |
| 59. Vörös répa (cékla) | 78. Swiss Chard      | <i>A napi ételadag 1-5 százaléka—Fűszerek, olaj és citromlével salátákhoz és főzelékekhez.</i> |                    |
| 60. Kalarábé           | <i>D. Csoport</i>    | 95. Metélő hagyma  |                    |
| 61. Sárgarépa          | 79. Zeller           | 96. Hagyma   |                    |
| 62. Sóska              | 80. Zeller-gyökér    | 97. Fokhagyma  |                    |
| 63. Articsóka          | 81. Spenót           | 98. Kapor  |                    |
| 64. Jeruzs. articsóka  | 82. Vizitorma        | 99. Petrezselyem   |                    |
| <i>C. Csoport</i>      | 83. Cikória gyökér   | 100. Torma   |                    |
| 65. Fejes saláta       | 84. Zöld paprika     |  |                    |
|                        | 85. Salsify          |  |                    |

## III. C A T E G O R I A

A napi ételadag 10-15-20 százaléka — Gabonaneműek és egyéb keményítő tartalmuak. — Építő tápszerek.

- |   |                                    |                     |                 |
|---|------------------------------------|---------------------|-----------------|
| <i>A. Csoport</i>   |                                    | 111. Egész buzaszem | 120. Egész rizs |
| 101. Banán  | 112. Préselt buzaszem              | 121. Rizs-korpa     |                 |
| 102. Burgonya   | 113. Napon sült csirázott buzaszem | 122. Köles-kása     |                 |
| 103. Édesburgonya   | 114. Sült buzaszem                 | 123. Egész zab      |                 |
| 104. Kenyérgyümölcs   | 115. Főtt buzaszem                 | 124. Zab-pehely     |                 |
| <i>B. Csoport</i>   |                                    | 125. Zab-dara       |                 |
| 105. Egész buza   | <i>C. Csoport</i>                  | 126. Buck Wheat     |                 |
| 106. Buza-csira   | 116. Egész rozs                    | 127. Egész árpa     |                 |
| 107. Buza-korpa   | 117. Egész sárga kukorica          | <i>D. Csoport</i>   |                 |
| 108. Egys. (barna) buzakenyér                                     | 118. Fiatal (tejes) kukorica       | 128. Sorghum        |                 |
| 109. Rozskenyér   | 119. Pattogatott kukorica          | 129. Sago           |                 |
| 110. Rozspogácsák Csirázott buza-119. Pattogatott kukorica szemek |                                    | 130. Tapioca        |                 |
|   |                                    | 131. Taro           |                 |
|   |                                    | 132. Yam            |                 |
|   |                                    | 133. Cassava (édes) |                 |

## IV. C A T E G O R I A

A napi ételadag 5-10 százaléka — Száritott, édes és olajos gyümölcsök. Állati termékek (tejtermékek, tojás, méz). — Erősen építő tápszerek.

<i>A. Csoport</i>		<i>C. Csoport</i>	165. Pinon
134. Mazsola		148. Mandula	166. Filbert
135. Aszalt szilva		149. English dió	167. Peanut-Arachide
136. Száritott füge (Smyrna)		150. Fekete dió	168. Peanut-vaj
137. Száritott füge (fekete)		151. Brazíliai dió	169. Mandula-vaj
138. Datolya		152. Pecan dió	170. Szentjános keny.
139. Aszalt alma		153. Vaj dió	171. Cocoa Bean
140. Nyári barack		154. Paradicsom dió	172. Avocado
141. Aszalt körte		155. Candlenut	173. Olajbogyó
142. Asz. őszi barack		156. Gesztenye száraz	174. Napraforgó mag
143. Aszalt ribizke		157. Gesztenye (friss)	175. Szezám mag
<i>B. Csoport</i>		158. Kókuszdió	<i>D. Csoport</i>
144. Méz		159. Szár. kókuszdió	176. Friss sóltan túró
145. Nád-cukor		160. Kókusztej	177. Tejtel
146. Nyers cukor		161. Pignolia (olasz)	178. Tchénevaj
147. Molasse		162. Pistachio	179. Tojás (egész)
		163. Hickory Nut	180. Tojás (fehérje)
		164. Beech Nut	181. Tojás (sárgája)

## V. C A T E G O R I A

A napi ételadag 35-15-10 százaléka. — Saját párjukban főtt zöldségek és főzelékek — Építő tápszerek.  
(Hetenkint kétszer-háromszor megengedhetők, de nem ajánlandók).

<i>A. Csoport (35 százalék)</i>	<i>B. Csoport (15 százalék)</i>	<i>C. Csoport (10 százalék)</i>
A II. Categoria	187. Egg-Plant	193. Száraz bab
összes zöldsé-	188. Szója-bab	194. Fekete száraz bab
gei főtt alakban	189. Lencse	195. Száraz lóbab
és a következők:	190. Gomba	196. Száraz liana bab
182. Tök	(Mushroom)	197. Száraz kidney
183. Zöld lima bab	191. Gomba	bab
184. Zöld kidney bab	(Champignon)	198. Száraz borsó
185. Friss string bab	192. Gomba	199. Száraz tehén-bab
186. Zöld borsó	(Szarvas)	200. Garbanza-bab



# 200 KOZMOVITALIS TÁPSZER: — A KOZMIKUS, NAP ÉS FÖLD- KISUGÁRZÁSOK ELŐ AKKUMULÁTORAI — AZ EGÉSZSÉG, FIATALSÁG ÉS HOSSZU ÉLET ALAPPILLÉREI.

Az I. categoria (Nyers, Nedvdús gyümölcsök) vitalizáló tulajdonságokban a leggazdagabb. A nap, levegő, föld és víz egyesült kozmovitalis kisugárzásainak tökéletes szintézisét alkotják. Ezen ételcategoría tápszerei az állandó fiatalság legeredményesebb megőrzői. Szellemi munkások és ülő életmóduak számára a legideálisabb eledelek, meleg évszakok és éghajlatok alatt pedig mindenki számára.

A II. categoria (Nyers Zöldségek És Növényi Eledelek) az I. categoriával együttesen az emberi szervezet folyadékészükségletének felelnek meg. A szervezetre gyakorolt hatás szempontjából a II. categoria megegyezik az I. categoriával, csak jóval táplálóbb. Legjobb kombinációjuk egy nedvdús (A csoport), egy gumós (B csoport) és egy leveles (C és D csoport) zöldségnemű együtteséből készült saláta étel, az F csoport fűszereivel, továbbá olajjal és citrommal izesítve.

A III. categoria (Gabonaneműek És Keményítőfélék) nem kiküszöbölő, hanem építő tápszerek. Keményítő tartalmuk főképpen izomsejtképző, míg szerves ásványi anyagaik a csontképződést segítik elő. Kiváló tápszerek, különösen izommunkát végzők és sportemberek számára, általában pedig hideg évszakokban és éghajlatokra. Izommunka által izomsejtekké, tétlenség által pedig zsirsejtekké alakulnak; szükségesnél nagyobb mennyiségben fogyasztva pedig salakosító hatással vannak a szervezetre. Ez az egyetlen ételcategoría, melynek tápszereit részben nyers, részben főtt formákban is fogyaszthatjuk. Hogy főzési idejüket a minimumra csökkentjük, főzés előtt áztassuk őket vízbe.

A IV. categoria (Szárított Édes, Olajos Gyümölcsök, Tejtermékek, Tojás, Méz) ételei a legkoncentráltabb és leghőképzőbb, következőképpen a legtáplálóbb tápszerek. Kellőnél nagyobb mértékben fogyasztva a kiküszöbölési folyamatokat megakadályozzák és zsirsejteket halmoznak. Hideg évszakok és éghajlatok alatt a legkiválóbb tápszerek, ugyancsak erős izommunkát végzők számára, kiknek szervezetében izomsejtekké alakulnak. Ülő életmóduaknak és szellemi munkásoknak kevesebbre van belőlük szükségük, különösen meleg évszakok és éghajlatok alatt.

Az V. categoria (Főtt Zöldségek És Főzelékek) tápszereinek nincs nagy terápiás értékük. Nincsen kiküszöbölő hatásuk, inkább sejtépítők, de alacsonyabb értékűek, mint a III. és IV. categoriák nyers építő anyagai. Mivel azonban toxinokat vagy más káros anyagokat nem tartalmaznak, inyencek és nagyétkűek számára (továbbá a nyers ételeket már megemészteni képtelen tubeteg gyomruak számára) megengedhetjük (de ne ajánljuk) heti egyszer kétszeri fogyasztásukat. Erős testi munkát végzőkre nincs oly ártalmas hatásuk, mint az ülő életmódot folytatókra. A száraz hüvelyeseket (C. csoport) különösen ritkán fogyasszuk, mivel gyakori fogyasztásuk salakosítja a szervezetet.

*Jegyzet:* Hasonlítsuk össze az ajánlott ételcategoríák alkotóelemeinek és az emberi szervezet kémiai összetételének kölcsönös arányviszonyát; eképpen megállapíthatjuk, hogy táblázatunk utmutatásait követve a lehető legtökéletesebb formában elégítjük ki szervezetünk fizikokémiai szükségleteit.



## AZ ÉTELEK ELKÉSZÍTÉSI MÓDJAI.

1) *A nedvdus gyümölcsöket* (I. categoria) eredeti formájukban vagy szelvével tolvá leveses formában fogyasszuk, egyéni ízlésünk szerint.

2) *A nyers növényi eledelket* (II. categoria: A. B. C. D. csoportok) vagy természetes formájukban, külön-külön, vagy pedig saláták formájában, finomra reszelve vagy apró darabokra vágva, citromlével, olajjal és az F. csoport fűszereinek valamelyikével izesítve fogyasszuk.

3) *A tejet* mindig nyersen, pasteurizálatlanul és sterilizálatlanul fogyasszuk.

4) *Az aludttej*: Hagyjuk a tejet az időjárás szerint egy-két vagy több napig állani, amíg természetesen megsavanyodik.

5) *Csiráztatott buza*: Tegyük a buzaszemeket vízbe, hogy éppen csak feljön a lepje és hagyjuk így állani egy-két napig, az időjárás hőmérséklete szerint. Minél melegebb a külső hőmérséklet, annál hamarabb fog a buza kicsirázni.

6) *Csiráztatott buzapép*: Daráljuk péppé a kicsirázott buzaszemeket.

7) *Naponsült csiráztatott buzapép*: Gyúrjuk át a csiráztatott buzapépet formáljuk belőle a lehető legvékonyabb lepényeket. Hagyjuk napsütötte helyen egész napon át: félnapig az egyik és félnapig a másik oldalát süttetni **a nappal.**

8) *Tűzhelyen sült csiráztatott buzapép*: Az átgyúrt pépet osszuk a kívánt mennyiség szerinti formákra, lehetőleg nem vastagabbakra, mint egy ujjnyi, és süssük meg lassu tűznél, a lehető legrövidebb idő alatt.

9) *Egész buzakenyér* (Whole wheat bread): Használjunk 100%-os buzas lisztet, keverjük vízzel, gyúrjuk át, hagyjuk kelni és süssük meg lassu tűznél a lehető legkevesebb idő alatt.

10) *Főtt csiráztatott buzaszemek*: Főzzük meg a kicsirázott buzaszemeket a lehető legrövidebb idő alatt.

11) *Valamennyi gabona nemű*: Ugyanolyan formákban készíthető el, mint a buza.

12) *A tojás*: Csirája ugyanolyan ártalmas a szervezetre, mint a hús, mert ennek következtében a tojást csiráztatni kell. Egy-két percig olajban vagy vajban süthetjük. A sárgáját nyersen is fogyaszthatjuk.

13) *A friss tehénturó*: (Cottage cheese) Hagyjuk az aludttejet az időjárás hőmérséklete szerint egy-két nappal tovább savanyodni és egy vászon darabbal felakasztva hagyjuk a savót néhány órán keresztül lecsorogni.

14) *A tejfelt*: a friss vagy aludttej felületéről gyűjthetjük össze, úgy éppén mint savanyu formában fogyaszthatjuk.

15) *Vaj*: A tejfelt addig rázzuk vagy köpüljük, amíg az író elválásává válik vajjá alakul.

16) *A főtt főzelékeket* (V. categoria) a lehető legrövidebb idő alatt főzzük és olaj, citromlé, hagyma vagy más fűszerek (II. categoria F. csoport) hozzáadásával revitalizáljuk.



## A KOZMOTERÁPIAI DIÉTA FŐSZABÁLYAI.

1) Főképpen nyers ételeket együnk, mivel a tulmagas hőmérséklet, éppugy mint a tulajacsony, megöli a tápszerek vitaminjait. Ha tehát egészségesek és fiatalok akarunk maradni egész életünkben, úgy élő és ne halott tápanyagokat vesszünk be szervezetünkbe. Redukáljuk tehát a főtt ételek fogyasztását a minimumra.

2) Csakis friss, természetes ételeket együnk; óvakodjunk a főtt, sterilizált, pasteurizált, konzervált vagy kémikálizált tápszerektől. Mindezen mesterséges folyamatok devitalizálják a tápszereket és azokat káros vagy felesleges elemekkel értékeltetik.

3) Együnk egyszerűen, három-négy, legfeljebb ötféle ételneműt ugyanazon étkezés alkalmával és kerüljük el a bonyolult keverékeket. Gyomornedveink ugyanis könnyen emésztenek három-négy különböző anyagot, de csak nehezen, vagy egyáltalán nem emészthetik meg a komplikált kombinációkat.

4) Csakis összeférhető (kompatibilis) kombinációkat együnk, hogy szervezetünkben elkerüljük a káros erjedési folyamatokat. Minden gabonanemű egyezik: tejjel, tejtermékekkel, gyümölcsökkel, zöldségekkel (salátákkal), tojással, tejtermékekkel. A következő kombinációk káros erjedéseket okoznak: Tej tejtermékekkel és tej tojással. A következő tápszerek mindennel egyeznek: Tejfél, vaj, olaj, tojássárgája, méz, alma, citrom, dió, hagyma, egységes buzakenyér (wholemeal bread). Súlyos emésztési zavarok esetén egyazon étkezés alkalmával csak egyféle ételneműt fogyasszunk (monodiet). A kozmoterápiai diéta egyáltalán nem tartja összeférhetetlennek a következő kombinációkat: Proteinek és keményítőfélek, kétféle protein vagy kétféle keményítő, savas gyümölcsök és gabonaneműek vagy más szénhidrátok. Ezen áll összeférhetlenségeket önkényeseknek és minden tudományos kísérleti bizonyíték nélkülieknek minősítjük. E kérdéseket érintő részleges bizonyítékok és tények a „Cosmos Diet Book“-ban találhatóak.

5) Csak három vagy négy fontot együnk naponta (italal együtt) egyéni szükségletünk, életmódunk, továbbá évszakok és éghajlatok szerint. Mindég szervezetünk utmutatását kövessük. A szervezetben lerakódott minden felesleg ártalmas erjedéseket, intoxikációt és betegségeket okoz. Ezerszer annyian betegednek és hálnak meg túltáplálkozás, mint elégtelen táplálkozás miatt.

6) Csak kétszer együnk naponta és lehetőleg nem délelőtt. A szervezetnek és a gyomornak szüksége van a mindennapi délelőtti pihenésre, hogy kiküszöbölhesse az étrendi kihágások következtében felhalmozódott mennyiségi és mennyiségi felesleget. A reggeli étvágy csak szokásáhság, mely ha egyszer megszűnt, többé vissza nem tér. A reggeli elhagyása életmeghosszabbító hatással van.

7) Gyümölcs és növényi eledelünket mindig megfelelő évszakjainkban (éresi idejükben) fogyasszuk. Ezek akkor a legjobbak, amikor a legnagyobb mennyiségben találhatóak és ennél fogva a legolcsóbbak.

8) Mindég elsősorban saját vidékünk és éghajlatunk gyümölcs és növénytermékeit fogyasszuk: ezeknek van a legkedvezőbb hatásuk szervezetünkre.

9. Szokjuk meg a tökéletes rágást (Fletcherism). a) Mindég csak nagyon kis mennyiséget vegyünk a szánkba. b) Minden falatot körülbelül harmincszor rágjunk meg, mindaddig, amíg folyadékká változik és csak akkor nyeljük le. e) Ne vegyünk új falatot a szánkba mindaddig, amíg az előbit le nem nyeltük. d) Alaposan keverjük el minden falatot nyállal, még a folyékony ételneműeket is, melyeket meg nem rághatunk. E szabályok roppant fontosak, mivel a kellőképpen meg nem rágott, vagy nyállal eléggé el nem kevert, ételek erejedsnek indulnak a gyomorban és a belekben, elsalaksosítják a szervezetet, továbbá kórokozó baktériumok melegágyául szolgálnak.

10) Sohse együnk étvágy nélkül, ha rosszkedvűek, vagy ha fáradtak vagyunk. Ha fáradtság, kellemetlen gondolatok vagy cselekedetek következtében idegeink nincsenek egyensúlyban, vagy szekréciós mirigyek kórokozó anyagokat választanak ki az emésztési idő alatt. A fenti esetekben tehát frissítsük fel magunkat, mielőtt ennénk, egy kis pihenéssel, sétával, ritmikus lélegzéssel, fürdővel vagy ol-

vasással, amíg vissza nem nyerjük az étkezésre legkedvezőbb nyugalmat és jókét. Ne együnk semmit se, amit nem szeretünk, viszont ne együnk mindent, am szeretünk.

11) Bőjtöljünk (teljesen vagy gyümölcslével) egyéni lehetőségeink szeri hetenként egy napot. A bőjt a betegségek leghatásosabb gyógyszere a kóroanyag (toxinok) legeredményesebb kiküszöbölője és a legnagyobb erő szervezetünk meújítására (regeneration). A bőjt alatt a szervezet életereje felszabadul az emésztési folyamatok általi megkötöttségéből és így teljesen a szervezetben lerakódó kóroanyagok kiküszöbölésére fordítja energiáit. A bőjt jóvá képes tenni az étkezési kihágások káros hatásait, azért egy betegek, mint egészségesek számára megújító (regeneratív) hatással van. Bőjtölés alatt környezetünk kellemes hőmérsékletű legyen. Legyünk tevékenyek, lehetőleg tornásszunk friss levegőn, napfényben álljunk. Usszunk. Lélegezzünk ritmikusan, időnként frissítsük fel magunkat száj és torok öblögetéssel. Vegyünk külső vízfürdőket és belső bélmosásokat. A szükséges fiziológiai ismeretek hiányában azonban óvakodjunk a hosszas bőjtöktől.

Az I. II. III. IV. és V. ételkategóriák 200 gyümölcs és növényi tápszereit földben (lithospera), vízben (hydrosphera), levegőben (atmosphera) és a növényzetben (botanosphera) akkumulált összes kozmivitális életfolyamatokra kedvezően (föld, nap és kozmikus) sugárzásokat tartalmazzák. Ha tehát megértjük és követjük a fenti étkezési szabályokat négy évszakon (egy éven) keresztül, akkor megvalósíthatjuk a belső sejtkülső sugárzások és a külső kozmikus, nap és föld sugárzások közötti tökéletes vitális egyensúlyt, melynek eredménye a szervezet összes sejtjeinek megújulása (regeneratio), a betegségek gyógyulása, a megfiatalodás és a hosszú élet.

BCU Cluj / Central University Library Cluj

## MIÉRT NE EGYÜK AZ ELTILTOTT TÁPSZEREKET?

A szervezetet toxinokkal (mérgekkel) telítik, a szervezetben való szaporodásukkal alsófokú erjedéseket okoznak, nehezen emészthetők, erősen székelpromotív hatással vannak a szervezetre és abba élősdieket juttatnak, káros hatással vannak az idegrendszerre, ártalmas savakat képeznek a szervezetben, elősegítik a kórokozó baktériumok szervezetbejutását és ottani szaporodását, megbénítják a szervezetnek a betegségekkel szembeni ellenálló képességét, csökkentik a tüdősejtek és a vérkeringés oxigén felvevő képességét, lerontják a vér kémiai összetételét, mind fokozottabb mértékben gyengítik a szív- és érrendszer működését, megnehezítik a szellemi munkát, rontják és gyengítik a szemet, degeneráló hatással vannak az egyén jellemére, felesleges holt, devitalizált anyagokkal telítik a szervezetet, fokozatosan érlelmeszesedést okoznak, lerontják a csontok rugalmasságát és vitalitását, felesleges szomjúságot okoznak, ragasztószerű pépszerű anyagok képződnek a gyomorban, a szervezetet értéktelen, vitaminnélküli anyagokkal töltik meg, devitalizáltak és túlságosan koncentráltak, megakadályozzák a szervezetben felhalmozott toxinok természetes kiküszöbölési folyamatait, lerontják az emésztést, csökkentik az emésztés mennyiségét és végül mindezek következtében megrövidítik az élet tartamot.

## ÖSSZHANG A TERMÉSZET CYKLUSAIVAL: AZ ÉVSZAKOK SZERINTI TAPLÁLKOZÁS.

### Hónapok:

### Ételek:

Március, Aprilis, Május . . . . .	Tej és Tejtermékek (a II. és IV. Categoriából).
Junius, Julius, Augusztus . . . . .	Saláták és Zöldségek (a II. Categoriából).
Szeptember, Október, November . . . . .	Nedvdús Gyümölcsök (az I. Categoriából).
December, Január, Február . . . . .	Gabonaneműek, száraz és olajos gyümölcsök (a III. és IV. Categoriából).

**Megjegyzések:** 1) A fent megjelölt tápszerek nem a megfelelő időszakok kizárólagos ételeit jelentik, hanem csupán a kozmikus, nap, föld és emberi (sejt) kisugárzások időleges egyensulya és összhangja szempontjából az egyes évszakokra kedvező és előnyben részesítendő tápszereket. 2) Az étrend természetesen az egyéni szervezetek szükségleteinek megfelelőleg is módosítandó.

A fenti táblázat 55 különböző egyéni étrendet tartalmaz, melyeknek megfelelő kombinációkban való alkalmazása lehetővé teszi minden betegség és minden szervezet meggyógyítását és a test összes sejtjeinek megújítását. Ezen étrendek öt ételkategóriában csoportosított 200 különböző gyümölcsből, zöldségből, gabonaneműekből és állati termékekből vannak összeállítva s minden precizitásuk mellett teljes szabadságot és változatosságot biztosítanak az egyéni izlésnek a kedvelt tápszerek kiválasztására az egyes kategóriák keretén belül. Az ételek és étrendek kombinációja, minősége, tartama és egymásrakövetkezése igen nagy jelentőséggel bírnak és a tünetek, betegségek, egyéni szervezetek, súly, kor, éghajlat, évszak és számos más tényező és körülmény szerint váltakoznak (lásd táblázatunk megfelelő fejezeteit és utmutatásait).

**Jegyzet:** Tekintettel arra, hogy ezen táblázat elsősorban az Amerikai Magyarság használatára készült, mindazon (főképpen trópusi és szubtrópusi) tápszerek nevei, melyek Magyarországon ösmeretlenek lévén magyar névvel nem bírnak, angolul szerepelnek táblázatunkban. A legfontosabb szakkifejezéseket pedig többnyire angolul is, magyarul is megtalálhatjuk.

# A SZERVEZETNEK TERMÉSZETES TÁPLÁLKOZÁS ÁLTALI MEGUJÍTASA AZ EGYÉNI KÜLÖNBSEGEKEN ALAPULÓ 55 SPECIÁLIS EGYÉNI ÉTREND ALAPJÁN

A római számok a megfelelő Categoriák számait jelölik, az arab számok pedig azt, hogy az egyes Categoriákból egyazon étkezés alkalmával hányféle tápszert választhatunk egyéni tetszésünk szerint.

## A. Erősen Kiküszöbölő Étrend.

Gyors Súlycsökkenés.

- |         |         |         |         |         |
|---------|---------|---------|---------|---------|
| (1) I-1 | (2) I-2 | (3) I-3 | (4) I-4 | (5) I-5 |
|---------|---------|---------|---------|---------|

## B. Kiküszöbölő Étrend.

Súlycsökkenés.

- |                |                |                |                |           |
|----------------|----------------|----------------|----------------|-----------|
| (6) II-1       | (7) II-2       | (8) II-3       | (9) II-4       | (10) II-5 |
| (11) I-1, II-1 | (12) I-1, II-2 | (13) I-1, II-3 | (14) I-1, II-4 |           |
| (15) I-2, II-1 | (16) I-2, II-2 | (17) I-2, II-3 |                |           |
| (18) I-3, II-1 | (19) I-3, II-2 |                |                |           |

## C. Kiküszöbölő-Epítő Étrend.

Súlyállandósulás.

- |                       |                       |                       |                  |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|------------------|
| (20) I-1, III-1       | (21) I-2, III-1       | (22) I-3, III-1       | (23) I-4, III-1  |
| (24) II-1, III-1      | (25) II-2, III-1      | (26) II-3, III-1      | (27) II-4, III-1 |
| (28) I-1, II-1, III-1 | (29) I-2, II-1, III-1 | (30) I-3, II-1, III-1 |                  |
| (31) I-2, II-2, III-1 | (32) I-1, II-2, III-1 | (33) I-1, II-3, III-1 |                  |
| (34) I-1, II-1, IV-1  | (35) I-2, II-1, IV-1  | (36) I-3, II-1, IV-1  |                  |
| (37) I-2, II-2, IV-1  | (38) I-1, II-3, IV-1  |                       |                  |
| (39) I-1, IV-1        | (40) I-2, IV-1        | (41) I-3, IV-1        | (42) I-4, IV-1   |
| (43) II-1, IV-1       | (44) II-2, IV-1       | (45) II-3, IV-1       | (46) II-4, IV-1  |

## D. Építő Étrend.

Súlygyarapodás.

- |                             |                             |                             |
|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| (47) I-1, II-1, III-1, IV-1 | (48) I-2, II-1, III-1, IV-1 | (49) I-1, II-2, III-1, IV-1 |
| (50) II-1, III-1, IV-1      | (51) II-2, III-1, IV-1      | (52) II-3, III-1, IV-1      |
| (53) I-1, III-1, IV-1       | (54) I-2, III-1, IV-1       | (55) I-3, III-1, IV-1       |

# A TERMÉSZETES TESTSÚLY KOR, NEM ÉS MAGASSÁG SZERINTI KISZÁMITÁSA AZ ANGOL ÉS A TIZES MÉRTÉKRENDSZEREK ALAPJÁN

Rövidítések: Hgt. = Magasság; Wt. = Súly; lb. = font; kg. = kilo.

## FÉRFIAKNAL

Kor- osztályok	Hgt. 5' 0'' wt. lb.	Hgt. 1.523 wt. kg.	Hgt. 5' 1'' wt. lb.	Hgt. 1.549 wt. kg.	Hgt. 5' 2'' wt. lb.	Hgt. 1.574 wt. kg.	Hgt. 5' 3'' wt. lb.	Hgt. 1.600 wt. kg.	Hgt. 5' 4'' wt. lb.	Hgt. 1.625 wt. kg.	Hgt. 5' 5'' wt. lb.	Hgt. 1.650 wt. kg.	Hgt. 5' 6'' wt. lb.	Hgt. 1.676 wt. kg.
15-19	113	51.36	115	52.27	118	53.64	121	55.00	124	56.35	128	58.18	132	60.00
20-24	119	54.09	121	55.00	124	56.36	127	57.73	131	59.54	135	61.36	139	63.18
25-29	124	56.36	126	57.27	128	58.18	131	59.54	134	60.91	138	62.73	142	64.54
30-34	127	57.73	129	58.64	131	59.54	134	60.91	137	62.27	141	64.09	145	65.91
35-39	129	58.64	131	59.54	133	60.45	136	61.82	140	63.64	144	65.45	148	67.27
40-44	132	60.00	134	60.91	136	61.82	139	63.18	142	64.54	146	66.36	150	68.18
45-49	134	60.91	136	61.82	138	62.73	141	64.09	144	65.45	148	67.27	152	69.09
50-54	135	61.36	137	62.27	139	63.18	142	64.54	145	65.91	149	67.73	153	69.54

Kor- osztályok	Hgt. 5' 7'' wt. lb.	Hgt. 1.701 wt. kg.	Hgt. 5' 8'' wt. lb.	Hgt. 1.727 wt. kg.	Hgt. 5' 9'' wt. lb.	Hgt. 1.752 wt. kg.	Hgt. 5' 10'' wt. lb.	Hgt. 1.777 wt. kg.	Hgt. 5' 11'' wt. lb.	Hgt. 1.803 wt. kg.	Hgt. 6' 0'' wt. lb.	Hgt. 1.828 wt. kg.	Hgt. 6' 1'' wt. lb.	Hgt. 1.854 wt. kg.
15-19	136	61.82	140	63.64	144	65.45	148	67.27	153	69.54	158	71.82	163	74.09
20-24	142	64.54	146	66.36	150	68.18	154	70.00	158	71.82	163	74.09	168	76.36
25-29	146	66.36	150	68.18	154	70.00	158	71.82	163	74.09	169	76.81	175	79.54
30-34	149	67.73	154	70.00	158	71.82	163	74.09	168	76.36	174	79.09	180	81.82
35-39	152	69.09	157	71.36	162	73.64	167	75.91	172	78.18	178	80.91	184	83.64
40-44	154	70.00	159	72.27	164	74.54	169	76.81	175	79.54	181	82.27	187	85.00
45-49	156	70.91	161	73.18	166	75.45	171	77.73	177	80.45	183	83.18	190	86.36
50-54	157	71.36	162	73.64	167	75.91	172	78.18	178	80.91	184	83.64	191	86.82

NÖKNEL

Kor- osztályok	Hgt. 4' 11" wt. lb.	Hgt. 1.244 wt.kg.	Hgt. 5' 0" wt. lb.	Hgt. 1.523 wt.kg.	Hgt. 5' 1" wt. lb.	Hgt. 1.549 wt.kg.	Hgt. 5' 2" wt. lb.	Hgt. 1.574 wt.kg.	Hgt. 5' 3" wt. lb.	Hgt. 1.600 wt.kg.	Hgt. 5' 4" wt. lb.	Hgt. 1.625 wt.kg.	Hgt. 5' 5" wt. lb.	Hgt. 1.650 wt.kg.
15-19	110	50.00	112	50.91	114	51.82	117	53.18	120	54.54	123	55.91	126	57.27
20-24	113	51.36	115	52.27	117	53.18	120	54.54	123	55.91	126	57.27	129	58.64
25-29	116	52.73	118	53.64	120	54.54	122	55.45	125	56.81	129	58.64	132	60.00
30-34	119	54.09	121	55.00	123	55.91	125	56.81	128	58.18	132	60.00	136	61.82
35-39	122	55.45	124	56.36	126	57.27	129	58.64	132	60.00	136	61.82	140	63.64
40-44	126	57.27	128	58.18	130	59.09	133	60.45	136	61.82	139	63.18	143	65.00
45-49	129	58.64	131	59.54	133	60.45	136	61.82	139	63.18	142	64.54	146	66.36
50-54	131	59.54	133	60.45	135	61.36	138	62.73	141	64.09	144	65.45	148	67.27

Kor- osztályok	Hgt. 5' 6" wt. lb.	Hgt. 1.676 wt.kg.	Hgt. 5' 7" wt. lb.	Hgt. 1.701 wt.kg.	Hgt. 5' 8" wt. lb.	Hgt. 1.727 wt.kg.	Hgt. 5' 9" wt. lb.	Hgt. 1.752 wt.kg.	Hgt. 5' 10" wt. lb.	Hgt. 1.777 wt.kg.	Hgt. 5' 11' wt. lb.	Hgt. 1.803 wt.kg.	Hgt. 6' 0" wt. lb.	Hgt. 1.828 wt.kg.
15-19	130	59.09	134	60.91	138	62.73	141	64.09	145	65.91	150	68.18	155	70.45
20-24	133	60.45	147	62.27	141	64.09	145	65.91	149	67.73	153	69.54	157	71.36
25-29	136	61.82	140	63.64	144	65.45	148	67.27	152	69.09	155	70.45	159	72.47
30-34	140	63.64	144	65.45	148	67.27	152	69.09	155	70.45	158	71.82	162	73.64
35-39	144	65.45	148	67.27	152	69.09	156	70.91	159	72.27	162	73.64	165	75.00
40-44	147	66.82	151	68.64	155	70.45	159	72.27	162	73.64	166	75.45	169	76.81
45-49	151	68.64	157	71.36	162	73.64	166	75.45	170	77.27	170	77.27	173	78.64
50-54	152	69.09	157	71.36	162	73.64	166	75.45	170	77.27	174	79.09	177	80.45

**A TERMÉSZETES ONSZABALYOZÓ TÁBLAZATUNK ALTLALI HELY-  
REÁLLITÁSA A TESTSULY VÁLTOZÁSAI ÉS A NAPI ÉTELADAGMENNYISÉG MEG-  
FELELŐ SÜLYVÁLTOZTATÁSAI ALAPJÁN.**

Rövidítések: Lbs. = fontok; ozs. = unciák; min. = a legkisebb; max. = a legnagyobb.

	<i>Testsúly</i>		<i>Ételsúly</i> A napi ételadag fon- tokban és unciákban		<i>Testsúly</i>		<i>Ételsúly</i> A napi ételadag fon- tokban és unciákban
	<i>kilo</i>	<i>font</i>			<i>kilo</i>	<i>font</i>	
↑ A természetes testsúly fölött	+20	+44.0	1 lb. 12 oz. (min.)	↓ A természetes testsúly alatt	0	0	3 lbs.
	+19	+41.8	1 lb. 13 oz.		-1	-2.2	3 lbs. 1 oz.
	+18	+39.6	1 lb. 14 oz.		-2	-4.4	3 lbs. 2 oz.
	+17	+37.4	1 lb. 15 oz.		-3	-6.6	3 lbs. 3 oz.
	+16	+35.2	2 lbs.		-4	-8.8	3 lbs. 4 oz.
	+15	+33.0	2 lbs. 1 oz.		-5	-11.0	3 lbs. 5 oz.
	+14	+30.8	2 lbs. 2 oz.		-6	-13.2	3 lbs. 6 oz.
	+13	+28.6	2 lbs. 3 oz.		-7	-15.4	3 lbs. 7 oz.
	+12	+26.4	2 lbs. 4 oz.		-8	-17.6	3 lbs. 8 oz.
	+11	+24.2	2 lbs. 5 oz.		-9	-19.8	3 lbs. 9 oz.
	+10	+22.0	2 lbs. 6 oz.		-10	-22.0	3 lbs. 10 oz.
	+9	+19.8	2 lbs. 7 oz.		-11	-24.2	3 lbs. 11 oz.
	+8	+17.6	2 lbs. 8 oz.		-12	-26.4	3 lbs. 12 oz.
	+7	+15.4	2 lbs. 9 oz.		-13	-28.6	3 lbs. 13 oz.
	+6	+13.2	2 lbs. 10 oz.		-14	-30.8	3 lbs. 14 oz.
+5	+11.0	2 lbs. 11 oz.	-15	-33.0	3 lbs. 15 oz.		
+4	+8.8	2 lbs. 12 oz.	-16	-35.2	4 lbs.		
+3	+6.6	2 lbs. 13 oz.	-17	-37.4	4 lbs. 1 oz.		
+2	+4.4	2 lbs. 14 oz.	-18	-39.6	4 lbs. 2 oz.		
+1	+2.2	2 lbs. 15 oz.	-19	-41.8	4 lbs. 3 oz.		
Természetes testsúly	0	0	3 lbs.	-20	-44.0	4 lbs. 4 oz. (max.)	

## A BETEGSÉGEK ELLENI MENTESÉG MEGSZERZÉSÉNEK UTJA

### *Mit ne együnk.*

1. Hús, Hal, Izeltlábuak, Zsir.
2. Nicotin (pipadohány, szivar, cigaretta, bagó, tubák).
3. Alcohol (bor, sör, pálinka, likör, stb.) minden formában.
4. Kávé (tejes vagy fekete).
5. Tea (orosz, kínai vagy japán)
6. Csokoládé (bonbonok, cukorkák, cukrászsütemények, cacao stb.).
7. Kétszersültek, Teasütemények.
8. Cukor (fehér, por, kristály, kocka és süveg) és termékei.
9. Só (minden szerves formában).
10. Ecet (fa, bor vagy gyümölcs)
11. Fehér lisztből készült termékek (kalács, sütemények, kifli, zsemlye, pereg).
12. Vegyi anyagok (és minden amivel el vannak keverve).
13. Konzervek (hús, főzelék, gyümölcs, gabona, stb.).
14. Gyógyszerek és Drogok (minden szerves formában).

### *Amivel helyettesítendők.*

1. Sónélküli nyers turó, sajt, tejfel, vaj, tojás, dió, mogyoró, mandula.
2. Friss levegő.
3. Friss természetes, tiszta gyümölcslevek vízzel higitva, nyers tej, aludttej, vagy citromos víz egy kanál mézzel.
4. Árpa, makk, kukorica, buza vagy szójabab-kávé igen kevésse felmelegített tejjel, egy kanál mézzel izesítve.
5. Természetes virágteák (hársfa, kamilla, stb.) mézzel és citrommal.
6. Mazsola, füge, datolya, méz, szentjánoskenyér, mogyoró, dió mandula.
7. Egységes barna buzalisztból készült pogácsák.
8. Méz vagy természetes barna cukor, füge, datolya, mazsola, szentjánoskenyér.
9. Szerves növényi sók: hagyma, fokhagyma, zeller, kapor, petrezselyem, stb.
10. Citrom vagy Grapefruit leve.
11. Teljes barna buza vagy rozskenyér, sült burgonya, kukorica puliszka, köleskása, csiráztatott vagy áztatott buza.
12. Feleslegesek és ártalmasok.
13. Friss, természetes ételek.
14. Természetes gyógyerők, friss levegő, napfény, víz, mozgás, gyógynövények, diéta, stb.



## A TESTI ÉS SZELLEMI ÉLET HYGIENÁJA.

*Levegő, Viz, Nap, Gyakorlatok, Lélegzés, Altruizmus, Kultúra, Harmonia.*

1) Tartózkodjunk lehetőleg minél többet *friss levegőn*.

2) Vegyünk mindennap hideg vagy langyos fürdőt, zuhanyt vagy lemosást egyéni lehetőségeink szerint: reggel felkeléskor és este lefekvéskor.

3) Hetenként egy fél napig *felváltva nap és víz fürdőzzünk* és ha csak lehet, uszunk is.

4) Minden ebéd és vacsora után *sétáljunk 30—50 percig szabad levegőn, ritmikusan lélegezve.*

5) Végezzünk naponta néhány *egyszerű testgyakorlatot 10—15 percig, a reggeli és esti fürdő (vagy zuhany) előtt.*

6) Mindég *kellemes hőmérsékletű, levegős és nyugodt helyen aludjunk.*

7) Mindenben a *mértékletesség és természetesség* arany középutját kövessük; különösen a táplálkozásban, pihenésben, munkában, szórakozásban és alvásban.

8) Őrizkedjünk a *lelki toxinoktól* (diszharmonikus gondolatok és érzések) még sokkal jobban, mint a kémiai mérgektől. Legyünk *optimisták, bízzunk önmagunkban, az emberi haladásban, a természet erőiben és a kozmikus törvényekben.*

9) Legyünk *őszinte altruisták, szeressük és segítsük embertársainkat. Beszéljünk meg jó tulajdonságaikat és bocsássuk meg hibáikat.*

10) Gyönyörködjünk a *természet szépségeiben, továbbá az irodalom, a művészetek és a filozófia mesterműveiben.*

11) Tanulmányozzuk és kövessük a *természet és világegyetem törvényeit. Éljük teljes harmóniában a természeti és kozmikus erőkkel.*

12) Tegyük meg minden lehetőt a *kozmoterápia terjesztésére* és adjuk tovább ezen táblázatunkból nyert ismereteinket, hogy csökkentjük a *tudatlanságot, szenvedést és zűrzavart* magunk körül.

## 20 SPECIÁLIS HASZNALATI UTASÍTÁS ORVOSOK ÉS SZANATÓRIUMOK SZÁMÁRA.

I. Szellemi munkások, ülő életmódot folytatók, gyenge étvágyuak, elhízottak, meleg éghajlat alatt élők számára és meleg évszakokban az I. kategóriából 50%-ot, a II-ből 35-öt, a III-ből 10-et és a IV-ből 5-öt írjunk elő.

II. Izmos, fizikai munkát végzők, erős étvágyuak, soványak, hideg éghajlat alatt élők számára és hideg évszakok alatt az I. kategóriából 40%-ot, a II-ből 30-at, a III-ből 20-at és a IV-ből 10-et írjunk elő.

Mindezek ugyancsak fogyaszthatják hetenkint kétszer-háromszor az V. kategória tápszereit és a napi ételadag mennyiségét a testsúlyváltozások szerint szabályozó táblázat szerint számukra engedélyezett napi ételmennyiséghez erős étvágy esetén még hozzáadhatnak 20—30%-ot.

III. Az emésztőszervek súlyos komplikációi esetén alkalmazott monodiéta (lásd ott) alkalmazásával szabályos és egyenlő időközökben való napi 3—4 étkezést írunk elő, tökéletes fletcherhezéssel (lásd ott) és egyazon étkezésre legfeljebb egy fontnyi maximális ételmennyiséggel.

IV. Idegbetegségek esetén a diétával párhuzamosan alkalmazandók a megfelelő pszichoterapiai eljárások, nyugalom, séták, a természet szépségeiben való gyönyörködés, jó könyvek, finom zene.

V. Gyomorsavtúltengés esetén az erős savtartalmu tápszereket M betűvel jelöljük (Moderation = Mértékletesen).

VI. Gyomorsavhiány esetén az erősen savtartalmu tápszereket F betűvel jelöljük (Favourable = Kedvező).

VII. Zsirfelesleg vagy hosszas ideig való ágyban fekvés esetén az erősen zsir, keményítő és szénhidrát tartalmu tápszereket (vagy kategóriákat) M betűvel jelöljük.

VIII. Soványság vagy sok testmozgás esetén viszont ugyanezeket F betűvel jelöljük, különösen a fehérje tartalmu tápszerek (túró és diófélék) minél gyakrabbi fogyasztását ajánljuk.

IX. Ásványanyaghiány (demineralization) esetén a hiányzó ásványanyagokat leginkább tartalmazó tápszereket F betűvel jelöljük.

X. Vitaminhiány (Avitaminose) esetén a hiányzó vitaminokat leginkább tartalmazó tápszereket vagy kategóriákat F betűvel jelöljük.

XI. Cukortúltengés esetén a cukor és szénhidrát tartalmu tápszereket M betűvel jelöljük.

XII. Fehérjehiány esetén a fehérjetartalmu tápszerek, különösen pedig a friss tehéntúró és diófélék mindennapi fogyasztása ajánlatos, amiért is ezeket dupla F betűvel jelöljük.

XIII. Fehérje túltengés esetén semmiféle speciális jelölés nem szükséges.

XIV. Általános kóroanyag túltengés (General Intoxication) esetén sem.

XV. Erjedések és gázok esetén a savképző elemeket nagy mértékben tartalmazó ételeket M betűvel jelöljük.

XVI. Ha páciensünk emésztőszervei az évtizedeken keresztül természetellenes táplálkozás következményeképpen már annyira denaturalizálódtak, hogy képtelenek megemészteni a nyers ételeket, ezen esetben kezdjük a diétát főtt ételekkel, de minden következő héten adjunk hozzá 10%-nyi nyerszet. Eképpen a 10 hetes átmeneti idő alatt az emésztőszervek revitalizálódásuk mértékében fokozatosan hozzá fognak szokni a nyers ételekhez.

XVII. A különböző helyi tünetekre a diétával párhuzamosan a megfelelő különböző hőmérsékletű, intenzitású és tartamu kozmoterápiák (aeroterápiák, heliotherápiák, hydrotherápiák, geotherápiák, stb.) gyógyeljárások alkalmazandók, esetleg kozmoterápiák gyakorlatokkal és kozmovitalis fürdőkkel.

XVIII. Sebkezeléseket a diétával párhuzamosan illóolajok megfelelő oldataival végezzük.

XIX. Hogy kinek mennyi ideig van szüksége a diétikus kezelésre, azt megközelítőleg a következő formula segítségével számíthatjuk ki: A szervezetben lévő kóroanyaglerakódás mennyisége egyenesen arányos a testsúlynak és a lerakódás idejének növekedésével. Adjuk tehát össze a páciens éveinek és kilóinak számát s az így nyert számösszeget osszuk el tizzel; ezáltal megkapjuk a szervezet dezintoxicációjára, sejteinek átépítésére és a felesleges anyagok kiürülésére szükséges hónapok számát. Ha például páciensünk testsúlya 70 kiló, éveinek száma 50, akkor diétikai kezelési ideje  $70 + 50 = 120 : 10 = 12$  hónap lesz. Ezen eredmény természetesen csak megközelítő, mivel sok más tényezőnek (átöröklés, vitalitás, glanduláris működés, életmód, környezet, stb.) is módosító befolyása van.

XX. Mihelyst a fenti kivételes esetek, rendellenességek és kórtünetek megszüntek, a gyógyulás beálltával, a kezelés megszüntetésekor visszanyert egészségük jövőbeli megőrzése végett utasítsuk pácienseinket, hogy ezentúl a táplálzat általános utasításait kövessék, hogy élettartamukat meghosszabbítsák és a különböző betegségekkel szemben immunisakká váljanak.

*Jegyzet:* Eképpen diétetikai táblázatunk és fenti utmutatásaink követése lehetővé teszi minden orvosnak, hogy néhány percnyi munkával olyan pontos, tökéletes, mindent kimerítő és a leggyorsabban a legjobb eredményt biztosító utasításokat adjon pácienseinek, amelyeket különben, táblázatunk alkalmazása nélkül még több órai munkával is alig lenne képes megvalósítani.

## AZ ÚJ KOZMOTERÁPIAI ÉLETMÓD ALATT SZERVEZETÜNKBEN VÉGBEMENŐ REGENERÁCIÓS FOLYAMATOK.

Ha legalább négy évszakon (egy éven) át követjük az itt dióhéjban összefoglalt új kozmoterápiai életmódot, akkor a *diéta, víz, nap, levegő, mozgás*, továbbá a többi *természeti és kozmikus erők dinamikus együtthatása*:

*I. Szervezetünk általános állapotában:* Kiküszöböli a szervezetből az egészségtelen étrend következtében felhalmozódott toxinokat és felesleges anyagokat. Megfiatalítja az előrehaladott kor által életerőben hanyatlani kezdő szervezetet.

Mély, nyugodt és üdítő álmat biztosít idült álmatlanság esetén.

Megerősíti a szervezetet a betegségek vagy a testi erő hanyatlása által okozott általános gyengeség esetében.

Felüldíti a testet túlzásba vitt tevékenység okozta fáradtság esetén.

Kiküszöböli a szervezetből fokozott mérvű izzadás és vizeletelés által minden folyadékfelesleget.

Eltávolít a szervezetből belső szétoldás által minden zsirfelesleget.

Elhízás esetén egészségesen lefogyaszt, gyengülés és kellemetlen következmények nélkül.

Hiányos táplálkozás következtébeni soványság esetén új izomsejtek képzése által megerősíti a szervezetet és visszaállítja annak természetes testsúlyát.

Kiküszöböli a szervezetből minden savtúltengést a belső és külső szekréciós folyamatok meggyorsítása által.

Eltávolítja a szervezetből a gázokat ritmikus mozgás és izzadás által.

Csillapítja a heveny és idült fájdalmakat a lerakódott kórananyagok szétoldása és kiküszöbölése által.

Lecsökkenti a lázat a hőfelesleg eltávolítása által.

Megszünteti a fázékonyságot és hideglelést a szervezet belső melegének normalizálása által.

Helyi bénulás esetén fokozatosan revitalizálja a bémult szervezetet külső és belső cosmovitalis sugárzások rendszeres összehatása által.

Megszünteti a szervezetben az összes kedvezőtlen erjedési és bomlási folyamatokat egy gyökeres és teljes belső tisztítás által.

Kiküszöböli a szervezetből mindennemű szervetlen ásványfelesleget, salakosodást és elmeszesedést, belső szétoldás és külső kiküszöbölés által.

Rendbehozza az anyagcserefolyamatok rendellenességeit és hiányait, meggyorsítja és megerősíti a szervezet összes anyagcserefolyamatait, visszaállítja testünk hajlékonyságát és ruganyosságát.

Felüldíti és megerősíti az idegrendszert a beteg idegsejtek leépítése és új egészséges idegsejtek felépítése által.

Lecsillapítja, ritkábbá teszi és fokozatosan teljesen megszünteti az idegimpulzusokat, feszültségeket és fájdalmakat.

Megszünteti a passzivitást, nyomott kedélyállapotot és akaratgyengeséget, új, egészséges, erős és harmonikus életrythmust adva a szervezetnek.

Megszünteti a kóros túltáplálkozást és falánkságot, új, külső Cosmovitalis energiákat vezetve be a szervezetbe és belsőleg is feleslegessé téve a túltáplálást.

Normálissá teszi a túlzott sexualitást az energiafeleslegek és a belső és külső feszültségek kiküszöbölése által.

Megszünteti a sexuális gyengeséget (impotentia) vagy hidegséget (frigidity) a nemi szervek felélenkítése és a nemi mirigyek revitalizálása által.

Teljesen megújítja a vért, azt vitális folyadékká változtatva, mely keringése által az egész szervezetet regenerálja.

Kitisztítja, revitalizálja, megújítja és rugalmasabbá teszi a sejteket, szöveteket és a szervezet sejtközi substantiáit.

Összhangot hoz létre a szervezet belső (sejt) vibrációi és a külső kozmikus, nap és föld sugárzások között; hasonlóképpen egyensúlyt hoz létre a emberi tevékenységek és a rythmikus kozmikus, napi és földi cyclyusok között.

A szervezetet a Cosmovitalis sugárzások felfogására képes műszerré alakítva át, a szervezetet Cosmovitalissá teszi, egészségessé, fiatallá és állandó tökéletesebbé.

**II. A Bőrfelületet:** finomabbá, erősebbé és rugalmasabbá teszi s a bőrlégzési, izzadási és egyéb anyagcserefolyamatainak tökéletesítésével igen nagymértékben megkönnyíti a tüdő és vese életműködését.

**III. A Tüdő És Légző Rendszerben:** méregteleníti, tisztítja és revitalizálja a megfertőzött tüdőfelületet; megerősíti, ujjaépíti a visszafejlődött, elsatnyult tüdősejteket. Fokozza a tüdő és vérkeringés oxigénfelvételképességét, meggyógyítva ezáltal a szervezet összes égési és anyagcsere folyamatait.

**IV. A Vérkeringésben És Szívben:** A helytelen táplálkozás következtében toxinokkal telített és keringése közben mérgező hatású vért méregtelenítő, állandóan revitalizáló, oldó, bontó, kiküszöbölő és építő tevékenységre készíteti, végetvetve a véranyag káros erjedési folyamatainak s a túlmagas vérnyomású, túlalacsony vérnyomásnak, könnyebbé és szabályosabbá téve az érverést és szív működést.

**V. Az Emésztő És Kiküszöbölő Rendszerben:** Méregteleníti, tisztítja és ujjaépíti a gyomor, máj, pancreas és vese sejtjeit és kiválasztó mirigyait. Tökéletesé teszi a tápanyagok szétoldását, asszimilációját és szétosztását a szervezetben. Megszünteti a gyomorsavtúltengést és gyomorsavhiányt, a gyomor és bélerjedéseket, bélgázt és bélrenyheséget.

**VI. Az Izomrendszerben:** Ruganyosabbá és erősebbé teszi az izomsejteket, szalagokat és hátrtyákat, új izomsejteket épít, ritmikussá téve az izmok összehúzódását, kitágulását s az egész vérkeringést.

**VII. A Nemi És Szaporodási Szervekben:** megszünteti a férfi és női nemi szervek helyi gyuladásait, daganatait és elsebesedéseit, ruganyossá, életerősé és időszakosan ritmikussá téve a nemi szervek életműködését. A nők hátrtyulását minden kellemetlen kísérőjelenségtől meegszabadítva azt szabályossá teszi és pontosan elhatárolja a fogamzóképes és terméketlen napokat. Ezáltal könnyüvé, biztossá és természetessé teszi a születésszabályozást minden mesterséges és ártalmas fogamzástgátló szer alkalmazása nélkül. A fogamzási és terhességi folyamatok legkedvezőbb fejlődését biztosítja. A születési fájdalmakat a minimumra csökkenti, mindennemű szokásos komplikációk kiküszöbölésével. Növeli az embrió életerejét és kedvező átöröklést biztosít az új

szülöttnek. Az anyatejnek revitalizáló és építő erőt ad, a csecsemőnek pedig tökéletes szervezetet s a szokásos gyermekbetegségek elkerülését.

**VIII. A Csontrendszerben:** A koponya, csontváz, hátgerinc, végtagok és fogak csontanyagát méregteleníti, revitalizálja, ruganyosabbá teszi, kiküszöböli elsalakosodásait, elmeszesedéseiket, erjedési, bomlási folyamataikat és helyi deformációikat.

**IX. Az Idegrendszerben:** Növeli az idegek felvevőképességének finomságát és visszahatóképességének erősségét. Megszünteti az idegfájdalmakat és feszültségeket azoknak minden káros tüneteivel és reflexeivel. Tökéletesíti az idegsejteket, továbbá a látó, halló, tapintó és szagló idegközpontok és végződéses speciális képességeit.

**X. A Belső És Külső Szekréciós Mirigyrendszerben:** A belső és külső szekréciós mirigyek revitalizálása, méregtelenítése, kölcsönös egyensúlyba és harmóniába hozása az egész szervezetet megfiatalítja s életerejének maximális kibontakozása által annak a betegségekkel szembeni ellenálló erejét egész a mentességig (immunity) fokozza.

**Jegyzet:** A fent leírt életfolyamatok és gyakorlati eredmények az „International Cosmotherapeutic Expedition 1930—1940”-nek az összes világrészekben, valamennyi népfaj hatalmas kísérleti anyagán végzett kutatásainak és tapasztalatainak statisztikai tényein alapulnak.

## GYAKORLATI TANACSKOK TÁBLÁZATUNK HASZNÁLATÁRA.

BCU Cluj / Central University Library Cluj

Kövessük táblázatunk összes utasításait kivétel nélkül *egyforma* pontossággal (minden benne van ugyanis, ami szükséges, viszont semmi sem, ami felesleges). Ez esetben százszázalékos eredményt fogunk elérni. Ha mindemellett, bárminő okok vagy akadályok miatt nem követhetjük egész pontosan az összes szabályokat, akkor se csüggedjünk el s tegyük meg legalább mindazt, amire képesek vagyunk. A féleredmény is jobb, mint semmi. Az eredmények mindig a megértés és követés mértékének arányában fognak jelentkezni, előbb vagy, utóbb, de mindig matematikai pontossággal.

Étrendünk kezdetben igen gyakran kellemetlen átmeneti tüneteket okoz. A szervezetünkben felhalmozott régi mérgeanyagok általános kiküszöbölése következtében gyakran rosszagú lehellet, köpködésinger, bőrvizketegység, erősen színezet vizelet, szédülések, idegesség, stb. tűnnek fel, régmúlt betegségek elmúlt tüneteinek felújulásaitól kísérve. Az, aki nem ijed meg ezen átmeneti kiküszöbölési tünetektől, hanem megértve szervezetének fiziológiai törvényeit és bízva a természet erőinek gyógyító és sejtregenerációs hatalmában, intelligenciájával és akaraterővel kitart az új életmód mellett, az szervezetének teljes megtisztulása, sejteinek megújulása (regeneration), betegségeinek meggyógyulása és életének meghosszabbítása által, kitartásának bőséges jutalmát nyeri. Minden betegség gyógyítható, de nem minden beteg, hanem csak azok, akik a kellő mértékű megértéssel, akaraterővel és kitartással rendelkeznek. Ne hagyjuk tehát magunkat sem átmeneti tisztulási tünetektől, sem pedig régi, ostoba szokások rabszolgaságában vergődő tudatlan dogmatikusok vagy áltudósok rosszindulatu fecsegéseitől befolyásoltatni. „Rossz nincsen, csak Múlt van. A Múlt pedig elmúlt. A Jelen csak egy pillanat. A Jövő minden.”

## TOVABBÍ TANULMÁNYOZÁSRA AJANLATOS IRODALOM ÉRDEKLŐDŐK RÉSZÉRE.

E diétetikai táblázat csak kicsiny töredéke a jövő gyógytudományának *Kozmoterápiának*, melynek ma már minden világnyelven hatalmas irodalom van. Orvosok, szanatóriumok, betegek és érdeklődők Angol, Francia, Spanyol, Esperanto, Magyar, stb. Kozmoterápiái irodalomért forduljanak vagy a *Kozmoterápiái Világszövetség* Angol-Amerikai Szekciójának legközelebbi helyi képviselőjéhez, vagy egyenesen:

To The University Section Of The „*International Cosmotherapeutic Expedition 1930—1940*“

The Director: *Prof. Dr. Edmond Székely*

(during 1938) **Montego Bay, Jamaica, British West Indies.**

Az Amerikai Magyarság számára itt megemlítjük az angol és magyar nyelvű kozmotherápiái irodalom legfontosabb műveit:

### RECOMMENDED BOOKS CONTAINING MORE ABOUT THE COSMOS DIET AND COSMOTHERAPY.

From **Prof. Dr. Edmond Székely**

*Encyclopaedia of Health and Longevity.* Los Angeles, 1937. 20/, or Dollar 5.00.

*Cosmos, Man and Society.* London, 1936. 15/, or Dollar 5.00.

*Cosmotherapy: A Guide to Treatment.* London, 1936. 10/6, or Dollar 4

*The Cosmos Diet Book, London, 1937. 5/- or Dollar 2.00.*

#### *In Hungarian ?*

*A Kozmoterápia Elméleti És Gyakorlati Kézikönyve I. és II. Kötet* . . . \$.

*A Természetes Élet És Gyógymód Összefoglaló Tankönyve* . . . „

*Az Egészség Evangéliuma* . . . „

*A Modern Tudományos Diétetika Egy Lapon* . . . „

*Az Emberi Gondolkozás Története Az Ókortól Napjainkig* . . . „

*Az Emberi Társadalmak Története Az Ókortól Napjainkig* . . . „



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

*Cosmotherapiai Gyakorlatok és Cosmovitális Fürdők.*

*Rhythmusos Lélegzés És Gyakorlatok, Sportok És Massage.*

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

#### I. A hét cosmovitális erő.

A *cosmotherapiai 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 hősugarai elősegítik a toxinok kiküszöbölését, kémiai sugarai 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.

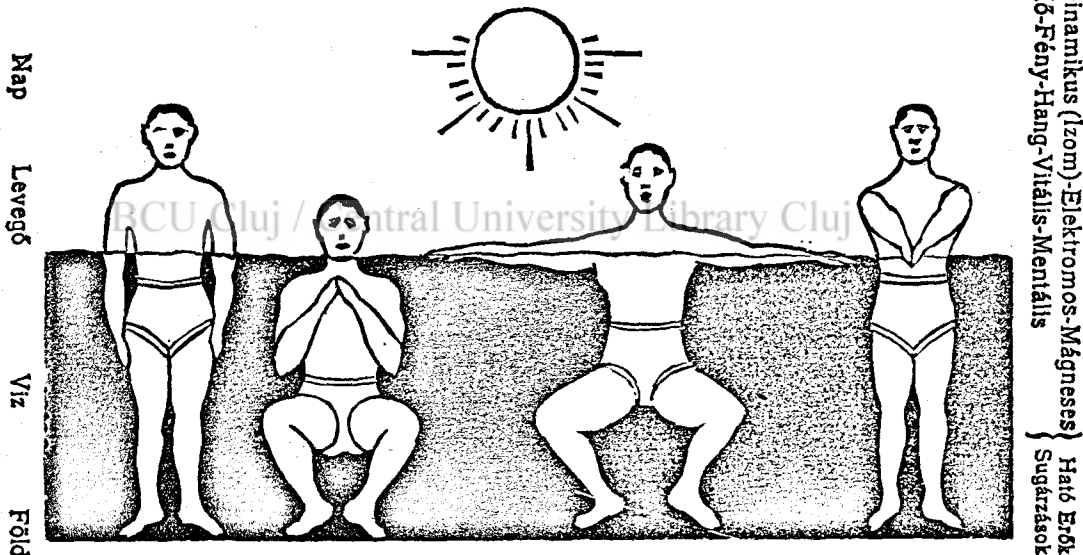
III. *Víz*. (fürdő) A víz valamennyi erő közül a szervezet legfőbb energiaforrása. A szervezetnél alacsonyabbfokú hőmérséklete izomműködésre készítet és ugyanazon időben mélyebbé teszi a lélegzés ritmusát. Vitális mágnességet vezet a szervezetbe. A bőr pórusain keresztül beszívárogha mint bőrtáplálék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

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

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

# Cosmotherapiai Gyakorlatok

## Rhythmikus egyhelybeni uszással



I. Alapállás, a víz mellig ér.

II. Guggoló helyzet, a víz nyakig ér.

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

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

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



# Cosmotherapial Gyakorlatok a testet körülvevő háromdimenzióju ellyptikus tér külső és belső hatóerőivel

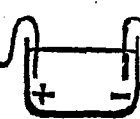
		Föld	Víz	Levegő	Nap
A Hatóerők Értékeinek Szempontjai		3	2	1	
Dynamikus		1	2	3	
Vitalis		4	4	4	
Totális					

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

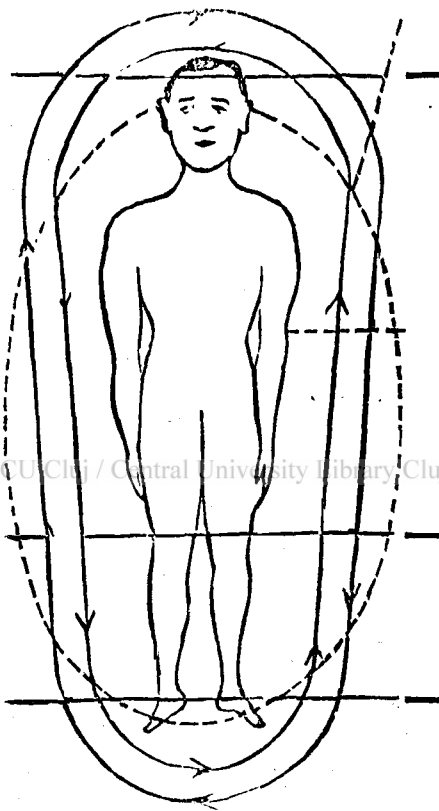
pozitiv sarok

negativ sarok

Cathod  Anod

Folyadék  
A szervetlen Electrolysis Folyamata



Külső és Belső:

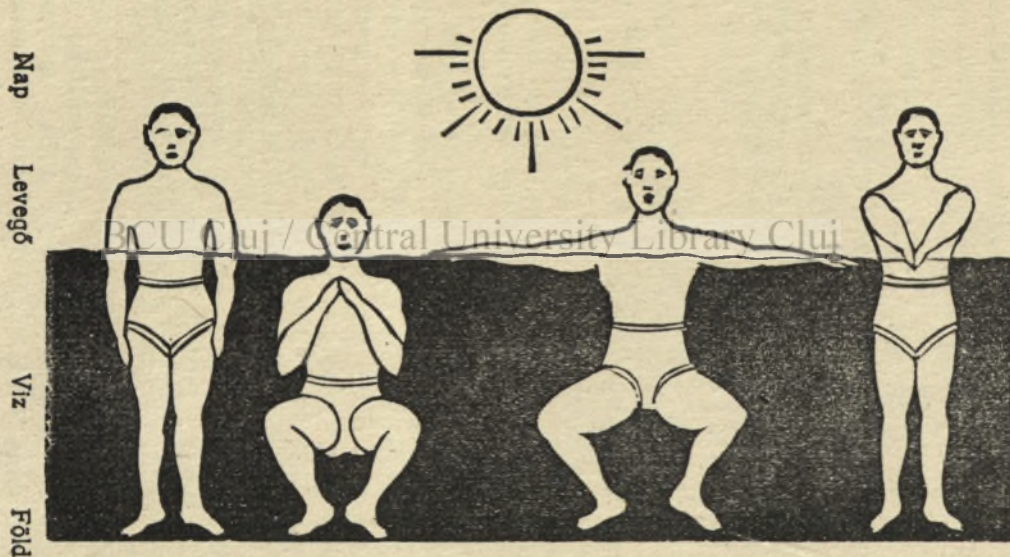
Dinamikus (izom) — Elektromos — Mágneses

Hő—Fény—Hang—Vitalis—Mentális

Ható erők,  
(Sugárzások)

## Cosmotherapiai Gyakorlatok

### Rhythmikus egyhelybeni uszással



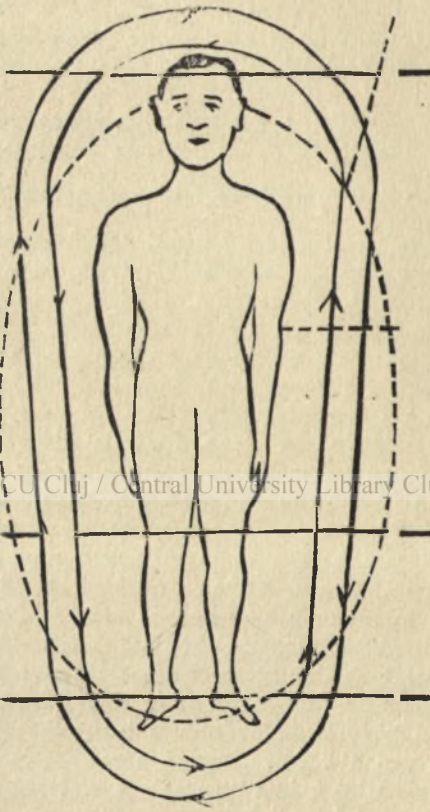
Dinamikus (Izom)-Elektromos-Mágneses } Ható Erdő  
Hő-Fény-Hang-Vitális-Mentális } Sugárzások

- I. Alapállás, a víz mellig ér.
- II. Guggoló helyzet, a víz nyakig ér.
- III. Felemelkedés, karokkal előre, majd félkörben hátra a vízben (uszómozgás)
- IV. Lábujjhegyre emelkedés, karokkal vissza, előre és ujrakezdés.

# Cosmotherapial Gyakorlatok a testet körülvevő háromdimenziós elyptikus tér külső és belső hatóerőivel

Nap		Levegő		Föld		Víz	
		1		3		2	
		3		1		2	
		4		4		4	

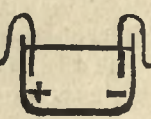
  



**Külső és Belső:**

Dinamikus (Izom) — Elektromos — Mágneses } Hatóerők,  
Hő—Fény—Hang—Vitális—Mentális } (Sugárzások)

<p>A Hatóerők Értékeinek Szempontjai</p> <p>Dinamikus</p> <p>Vitális</p> <p>Totális</p>	<p>A rhythmikus izomösszehúzódások és kitérülések által a vérkeringésben szerves elektrolyzissal kapcsolatban létrejött izomelektromosság 0.05 volt, az idegelektromosság pedig 0.022 volt.</p>	<p>pozitív sarak</p> <p>negatív sarak</p> <p>Cathod</p> <p>Anod</p> <p>Folyadék</p> <p>A szervetlen Electrolysis Folyamata</p> 
---	---	--

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 tördőmozgás 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 Cosmóvilális 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 szervetlen sótartalmánál fogva, mely a bőrön keresztül beszívárog a szervezetbe, alkalmatlan. A víz melligérő 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 merőleges 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 délben csináljuk, amikor a nap a legerősebb. Meleg éghajlatok alatt és meleg évszakokban pedig ne délben, 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 chemiai és hőhatása következtében rögtön erjedésnek 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 jobbkezünk 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 zsírréteg lerakódását és állandóan megőrzik a test karcsuságát.

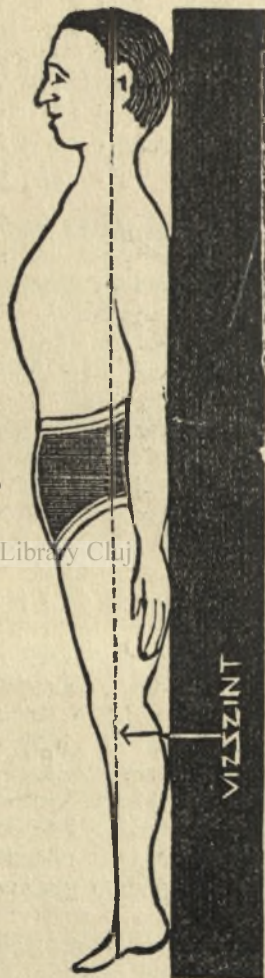
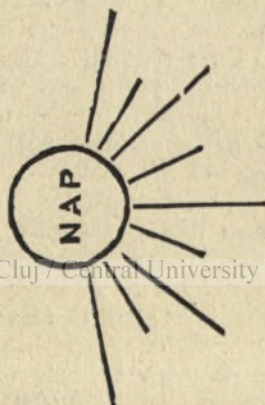
*3. Kiegészítő gyakorlatok. Uszás:* rhythmicus lélegzéssel (A víz, levegő és nap együttműködése). *Futás:* rhythmicus lélegzéssel, mezitláb, fürdőnadrágban. (A föld, levegő és nap együttműködése.) E két vitalizáló gyakorlat erősen gyorsítja a Cosmotherapia eredményeit. Ezért gyakoroljuk ezeket legalább 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 gyógymód megkezdésénél, hogy erős nap mellett elhanyagoljuk a napfürdő hosszának és a nap és vízfürdők váltogatásának szabályait és ekkor a nap bőrrünket megégeti. Ekkor kenjük be bőrrünket egy kis olajjal, amelyet negyedrésznyi citromlével keverünk. Napközben ruha nélkül, árnyékos



Nap, Levegő, Víz, Föld

**Cosmovitális fürdő**  
(mozdulatlanul)



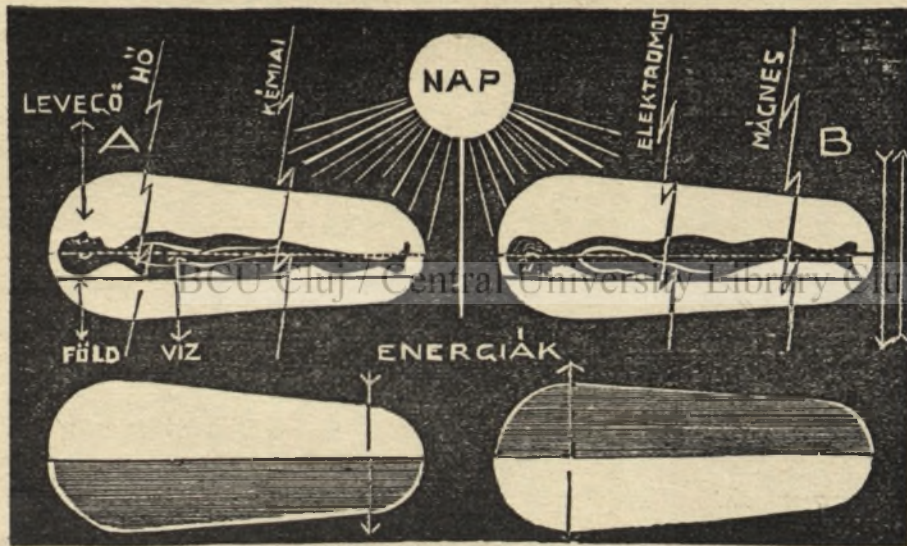
Dinamikus (Izom)—Elektromos—Mágneses  
Hő—Fény—Hang—Vitális—Mentális

} Ható Erők  
(Sugárzások)

# Cosmovitális Fürdő

## két állandóan váltakozó helyzetben

Első helyzet.



Második helyzet.

Az Erők (Sugárzások) irányai, hatásai és váltakozásai.

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

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 vízfürdőket és gyakorlatokat, szárazon és vizen.

**5. Óvintézkedések kezdők számára. Napégetés, megfázás (meghülés) és fáradság 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 vízfürdő alatt, menjünk azonnal napfürdőzni. 5. Testgyakorlatozzunk, napfürdőzzünk és vízfürdőzzünk minél többet, de sohasem a teljes kifáradásig. 6. Tegyünk mindent mértékkel és minden erőlködés nélkül. 7. Figyeljük és kövessük szer-  
vezetünk kívánságait és útmutatását.

**6. Mit tegyünk hideg éghajlatok alatt és nagyvárosokban.** Ezen esetekben a szabad fürdők fedett uszodákban végzett gyakorlatokkal helyettesítendőek. 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 tartsanak. 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 ember nagyságu 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



vizben, féltestünk a víz felett legyen. Így testünk alsófele vízfürdözik, felsőfele pedig napfürdözik. 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 vízfürdöket 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<sup>o</sup> 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<sup>o</sup> 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 fáznak-e vagy melegünk van. Általában azonban a Cosmovitális fürdők alatt körülbelül ugyanannyi időt töltünk 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 nagyítóüveggel 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 tulságos 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 hőlégfürdőknél.

## VIII. Óvintézkedések a száraz hőlégfürdőkhez és a forró agyagfürdőkhez.

1. Sohasse vigyük tulzásba 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 hőlégfürdőt, vagy forró anyagfürdőt a következő esetekben: A) Étkezés után. B) Erős, fárasztó izomtevékenység után. C) Súlyos szívbaj 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

(csakts 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-szorosán összehajtott 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.**

Tegyünk 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 gázok 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 idegszimpptomák 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 tulozzuk a hőmérsékletet (sem a meleget, sem a hideget), sem pedig alkalmazásuk időtartamát. 2. A borogatások nagysága mindég fedje a teljes tünet felületét. 3. Mindég érzékszerveink utmutatását kövessük.

## X. Vizverés.

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

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

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

*Ügyeljünk az alábbi óvóintézkedésekre : 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 Állandóan 10 C° a szerint  
 növekedve növekedve 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 1½ font és este 1½ font gyümölcslevet. Későbbben 1 napi gyümölcslé vagy fél napi bõjt is elegendő.

Igen fontos, hogy a bélmosásnál minél több vizet vezessünk be beleinkbe, anélkül azonban, hogy erõltetnénk vagy fájdalmat éreznénk. Minél több ideig tartjuk vissza a vizet beleinkben, de sohsem tovább egy félóránál. A belekbe vezetett vízmennyiség 2—4 liter között változik a különbözõ egyéni képességekhez mérten. Az erõs kórananyagkiküszöbölés 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 bõjttel egybekötve, az esetleges mennyiségi táplálkozási kihágások egyensúlyozására.

BCU Cluj / Central University Library Cluj

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 vitzartó edény csak egy vagy kétliteres, töltsük meg többször. 3. Keverjük össze hideg és meleg vizet mindaddig, amíg a víz hőmérséklete megegyezik testünk hőmérsékletével (37 C°). 4. Olajozzuk vagy vazelinizzuk 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 percre, majd jobboldalra és hátra ugyancsak 5—5 percre. Hátfekvésben masszírozzuk a hasunkat a tenyerünkkel körben, az óramutató járásával megegyező irányban. Ezután álljunk talpra és itt is folytassuk a masszírozást 5 percre, úgy mint hátfekvésben. 8. Ha képtelenek vagyunk oly sokáig visszatartani a vizet beleinkben, úgy eresszünk ki egy keveset belőle és azután folytassuk a fenti teendõket. 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 bélmosás időközönként kiküszöböll a belső általános kiküszöbölés mindennapos erjedési termékeit, a bélfalakra ráarakódott különböző kóryananyagokat.

#### XIV. A Cosmotherapiiai Gyakorlatok, Cosmovitális Fürdők, Nap, Viz, Lég, stb. Fürdők és Alkalmazások *Legjobb, Kedvező és Lehetséges Átlagos* Időinek *Összefoglaló Táblázata*

Évi Ciklusok	Hónapok és Napok	Nap- szakok	A Legjobb Idő   A Kedvező Idő   A Lehető Idő ÓRÁKBAN ÉS PERCEKBEN		
			I. VII.	Január 14-től Február 28-ig vagy Október 14-től No- vember 28-ig	Délelőtt és Délután
II. VI.	Február 28-től Április 14-ig vagy Augusztus 28-tól 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 Julius 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-tól Julius 14-ig	Délelőtt és Délután	8—10 14—16	10—12 12—14	6—8 16—18
VIII.	November 28-tól 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, viz, lég, stb. fürdők *percnyi pontosságu* alkalmazását kívánna meg, vagy pedig azok, akik nem óhajtják az „Általános és Külső Kozmotherapiál Kezelési Számítások” című fejezetünkben (*Kozmikus Élet és Gyógmód II. kötet*) ismeretett számításokat elvégezni, mindazok fenti összefoglaló táblázatunk időbeosztását követhetik, amely a *leggyakoribb* emberéletteni vonallal (— 32 + 32) bíró *átlagos* embertypus adatain alapulva, *megközelítő* pontossággal fogja mutatni az év összes hónapjaiban a *mindenkinek* egyaránt alkalmas *átlagos: legjobb, kedvező és lehetséges* délelőtti és délutáni órákat az év minden napjában.

## XV. A Cosmotherapia masszírozás-alkalmazásai.

A masszáló kenje be a kezét olajjal vagy vazelinnel. A kenegetés 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 körvonalu irányban.

3. *Gyúrás.* Ez már, mint a neve is mutatja, erősebb kezelés, amikor is a testet úgy gyömszöljük, mintha tésztát gyúrnánk.

4. *Ütögetés.* Ezt a kezünk élével hajtjuk végre, épügy, mintha valamit késsel vagdalnánk.

A kenegetést mindig a távolabbi részeken kezdjük s úgy közelünk 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 *súlygyakorlatok*: a diszkosz-, gerely-, kalapácselhajtás a kar, váll, de különösképpen a derék izomzatát fejlesztik.

4. A *magas-, távol- és hármasugrás* 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 fejlesztli, valamint a szív- és tüdőműködésre 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, nyújtókoriát 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 Alpeselek sziklaormainak és jéggel borított hegycsucsainak 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 erőfejlesztésre 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.



## APPENDIX

### COSMOVITAL CHURCH OF STARS AND FORESTS

#### *Declaration of Principles*

(See: The Sermon of Jesus on the Mount, The True Gospel of John, and the VI. and XXIV. chapters of „Cosmos, Man and Society,“ by Prof. Edmond Székely.)

- I. *Vitality* is an eternal *Cosmic* Power manifested in the Universe, Earth and Man, and spreading to the Infinite.
- II. The *Cosmic Forces*: (electromagnetic, gravitative, energetic, etc. Radiations) incorporated in the *Stars* rules the Earthly Life, and the *Natural Forces*: (earth, water, air, etc.) incorporated in the *Forests* rules the Human Life.
- III. Those *Cosmovital* (cosmic and natural) *Laws* incorporated in *Man*, (vitality, wisdom, love) rules the *Human Society and Culture*.
- IV. The *Earthly Life* is the Mother, the *Cosmic Life* is the Father of Man. „Honor thy *Father* and *Mother* that thy days may be long.“
- V. The principal *Natural Laws* manifested and revealed in the life of the *Forests* are the laws of:
  1. earth (temperature)
  2. air (respiration)
  3. water (blood)
  4. sun (light)
- VI. The principal *Cosmic Laws* manifested and revealed in the life of the *Stars* are the laws of:
  1. movement (activity)
  2. radiations (thought-wisdom)
  3. pan-harmony (love)
- VII. The Humanity needs the best and all-sided *Education* based on the *Totality* of Natural and Cosmic Laws, *Cosmovitalism*, *Cosmology*, *Agriculture*, *Human Vitalism* and *Culture*.
  1. To acquire *Perfect Vitality*, *Harmony* and *Happiness*:  
“Be ye therefore *Perfect* even as your *Father* which is in heaven is *Perfect*.“
  2. To reestablish an *Earthly Paradise*, lost by the devastation of our forests. “The Kingdom of Heaven is among us“ (in human and terrestrial *Vitality*.)

# MEGJELENT!

By Dr. EDMOND SZÉKELY

Director Of The „International Cosmotherapeutic Expedition“



BCU Cluj / Central University Library Cluj

## C O S M O S

### SOROZAT

Negyven szövegközti ábrával és táblázzal

- |   |      |
|---|------|
| No. I-II. KOZMIKUS ÉLET ÉS GYÓGYMÓD                           | §    |
| I. Kötet: Bevezetés És Gyakorlati Alkalmazások . . . . .      | 1'50 |
| II. Kötet: Elméleti Meghatározások és számítások . . . . .    | 1'50 |
| No. III. TERMÉSZETES ÉLET ÉS GYÓGYMÓD                         |      |
| Levegő, Viz, Nap, Testkultúra, Természetes Diéta . . . . .    | 1'50 |
| No. IV. COSMOTHERAPIA   |      |
| Bevezetés a Jövő Gyógytudományába . . . . .                   | 1'00 |
| No. V. COSMOVITÁLIS DIÉTA                                     |      |
| Modern Tudományos Diéta Encyclopaedia Dióhéjban . . . . .     | 1'00 |
| No. VI. KOZMIKUS EVANGÉLIUM                                   |      |
| Az Ember Fiának Csodálatos Gyógyításai És Tanításai . . . . . | 1'00 |
| Az egész sorozat 6 kötetben, hatszáz oldal terjedelemben      | 6'00 |