# **“Система закаливания**

# **Иванова**

### **Порфирия Корнеевича”**

Мне скоро исполнится 85 лет. 50 из

них я отдал практическому поиску

путей здоровой жизни. Для этого я

каждодневно испытываю на себе

различные качества природы.

Особенно суровые ее стороны. Я

полон желания весь свой опыт

передать нашей молодежи и всем

советским людям. Это мой подарок им.

(Порфирий Корнеевич Иванов)

Прошло более 100 лет со дня рождения Порфирия Корнеевича Иванова - Учителя народа, Победителя Природы, Бога Земли. Количество его последователей насчитывает сегодня тысячи людей. За последние годы появилось множество публикаций об Учителе, о его Идеях. В этих публикациях очень много разночтений, связанных с недостаточно глубоким изучением его трудов. Учитель(как называли его в народе) оставил более 250 тетрадей своих рукописей, которые просил изучать, но до сих пор его труды мало исследованы и читаются очень небольшой частью последователей.

Как жить не болея? Об этом мечтали многие поколения. Но и сейчас, несмотря на потрясающие успехи медицины, мы с огорчением должны признать, что болеть человечество меньше не стало. Не будем говорить о сложных болезнях, возьмем элементарную простуду. По статистике более половины всех заболеваний приходится именно на нее.

Множество есть разнообразных способов, помогающих человеку оставаться здоровым, среди них на первом месте стоит закаливание.

К сожалению, воздействие холода на человека изучено еще весьма слабо. Между тем целебные свойства ледяной воды известны давно, тысячелетия. И этот опыт народной медицины сегодня с успехом перенимают врачи. В Калуге, например, в первой городской больнице холодом лечат неврозы и бронхиальную астму; в ялтинском санатории имени С. М. Кирова с помощью зимних купаний в море избавляют от гипертонии и неврастении.

Механизм благотворного влияния холода на организм И. П. Павлов объяснял "встряской нервным клеткам", резким воздействием на центральную нервную систему. Но по-прежнему многие вопросы влияния холода на человека остаются открытыми.

Вот почему, на наш взгляд, так ценен эксперимент, который вот уже почти пятьдесят лет ставит на самом себе житель Ворошиловоградской области Порфирий Корнеевич Иванов.

Он настолько приучил себя к холоду, что часами может в одних шортах - и босиком! - находиться зимой на улице.

Ему пошел 85-й год, за полвека, что он дружит с морозом, ни разу не простужался, не болел ни ангиной, ни гриппом. А раньше хворал, как и все...

Порфирия Иванова знают многие: только в Москве — десятки инженеров, врачей, ученых – последователи Иванова. По примеру "учителя", как все они его называют, бегают по снегу босиком; о болезнях забыли, хотя когда-то частенько болели, и благодарны судьбе, что свела их с Порфирием Корнеевичем.

Еще до поездки на хутор Верхний Кондрючий, где он живет, прочел о нем в книге двух врачей, Н. Агаджаняна и А. Каткова, "Резервы нашего организма":

"В любой мороз он прогуливается босиком по снегу... и не ощущает при этом никакого холода".

Показалось странным - неужели и правда не чувствует холода? Этот вопрос был первым, который я задал Порфирию Корнеевичу.

- Как это не чую холода! - воскликнул он. - Чую, да еще шибче вас. Только вы все его боитесь, а я не боюсь. Из вечного врага человеческого я сделал друга.

- И вы в самом деле никогда не болеете?

- Почему же? Все время болею. Болею мыслью, что я умею, а мне не дают передать свое умение людям.

- Говорят, что вы в бога верите.

- Брешут. Верил когда-то, пока не понял, что бог пребывает не на небе, а на земле – в людях, кои сумели держать победу над собой.

Интересна судьба этого необычного человека. Родился в бедняцкой семье; как и отец, стал шахтером. Впервые спустился в шахту в пятнадцать лет. Здесь был и плитовым, и катальщиком, и зарубщиком, и отбойщиком. В 1917 году забрали в армию.

- До фронта доехать не успел, - рассказывает Порфирий Корнеевич, - царя скинули с пути.

Повоевать все-таки пришлось, в партизанах. Пускал под откос эшелоны интервентов, однажды спалил английский самолет, за что получил благодарность от командования.

После войны восстанавливал шахты в Донбассе, участвовал в колхозном движении, руководил артелью лесных рабочих.

Сейчас, когда ему идет девятый десяток, он поражает смелостью своих рассуждений. Он и всегда был таким - дерзким, смелым, думающим. Вот так однажды (было это на Кавказе, стоял он над морем, на высокой скале) пришла к нему мысль: "Почему люди так устроены, что лишь полжизни у них проходит в благополучии - пока молоды; а достигли зрелости, казалось бы, жить да жить на пользу другим, но не тут то было: наваливаются на человека болезни, делают его неполноценным, заставляют больше думать не о деле, ради которого он и пришел на землю, а о себе. Болезни делают человека эгоистом. Не оттого ли многие беды людские происходят, что человек не умеет победить свою немощь? Сколько ни кутайся, все равно это не спасет от недугов. А что, если сделать наоборот - не прятаться от природы, а пойти ей навстречу, стать ближе к природе, слиться с ней!"

И Порфирий Корнеевич решил доказать - сначала самому себе, что "нехорошие силы природы" (его выражение) можно приручить и обратить их себе на пользу. Он стал выходить на мороз раздетым. Сначала на несколько секунд, потом на полминуты. С каждым разом все больше и больше. Дошло до того, что в метель уходил в одних шортах за околицу и часами гулял в поле среди ветра и стужи. Он возвращался весь заиндевевший, в клубах пара, и селяне не могли надивиться: неужели завтра не сляжет в постель с крупозным воспалением легких, а то и с чем-нибудь похуже?

Но это в прошлом. Сейчас, когда вышел на пенсию, Иванов одержим идеей передать свой уникальный (несомненно, уникальный!) опыт закалки людям, ученым. А что ученые? Не спешат пока. Может быть, не знают об Иванове?..

- Я обращаюсь к людям, - говорит Порфирий Корнеевич. - Дорогие вы мои, все ваши болезни от нежести вашей: от тепла, от вкусной пищи, от покоя. Не бойтесь холода, он мобилизует, как нынче модно сказывать, защиту организма. Холод кидает в тело гормон здоровья. Пусть каждый покумекает, что ему важнее – дело или малые радости. На все должна быть победа. Человек должен жить в победе; если ее не получишь, грош тебе цена в базарный день... Зачем лечиться, когда можно и должно болезнь в тело не пускать!

Еще Маркс говорил, что цивилизованный человек должен так же уметь противостоять природе, как это умели делать древнейшие люди. Порфирий Иванов умеет противостоять природе. Опорой ему в этом служит его система. Он шел к ней почти полвека и почти полвека неукоснительно ей следует. Система эта на первый взгляд удивительно проста, содержит всего восемь правил, некоторые из них вроде бы отношения к оздоровлению организма не имеют. Судите сами.

**Первое правило**. Живи с постоянным желанием сделать людям добро и, коли сделал, никогда не вспоминай об этом, поспеши сделать еще.

**Правило второе**. Все старайся делать только с удовольствием, с радостью. И пока не научишься дело делать с радостью, считай, что не умеешь его делать.

Казалось бы, не о здоровье речь, а по сути - о самом что ни на есть главном здоровье говорит старец - о здоровье души. Без него разве можно тело вылечить? Вот остальные его правила:

**Правило третье**. Не пей ни вина, ни водки и не кури.

**Правило четвёртое**. Люби окружающую тебя природу. Не плюйся вокруг и не выплевывай из себя ничего. Привыкни к этому - это твое здоровье.

**Правило пятое**.Один день в неделю голодай, а в другое время ешь поменьше мяса и вообще ешь поменьше ("А то сегодня люди просто страдают обжорством, едят вдвое больше, чем природа их требует. Обильная еда голову ясности лишает").

**Правило шестое**. Ходи круглый год босиком по траве и по снегу хотя бы несколько минут в день.

**Правило седьмое**. Ежедневно, утром и вечером, обливайся холодной водой. (Нам обоим, фотокорреспонденту Эдуарду Эттингеру и мне, прелести этого правила пришлось испытать на себе. Сначала мы, конечно, наотрез отказались. Страшно было даже подумать; тем более, у меня болело горло и начинался насморк. Лишь когда мы увидели, как огорчился Порфирий Корнеевич ("Значит, и вы мне не верите?"), решили рискнуть - ради оздоровления человечества. Когда он вылил нам на голову и на плечи по ведру ледяной воды (на улице было около десяти градусов), мы поняли, что такое неземные ощущения. Но через полчаса, кстати сказать, от моей простуды не осталось и следа. Обливались мы каждый день, но лишь к концу нашего пятидневного пребывания в доме Порфирия Корнеевича почувствовали вкус к этой процедуре. Мы никоим образом, конечно, не призываем никого тут же следовать нашему примеру. Мы только излагаем факты.)

**Правило восьмое**. Почаще бывать на воздухе с открытым телом, и летом и зимой. ("Пусть тело дышит и учится брать тепло от холода".) Кому-то эта мысль Иванова покажется абсурдной, смешной. Но вот что по этому поводу говорит специалист в области термодинамики, к слову, один из последователей Иванова, кандидат технических наук И. Хвощевский:

- В результате своего беспримерного опыта П. К. Иванову удалось показать, что в человеческом организме в условиях холода начинают проявляться процессы, связанные с постоянной выработкой внутренней энергии.

Не исключено, что это перекликается с гениальной, возможно, но пока не получившей убедительного обоснования гипотезой К. Э. Циолковского о медленном и бесплатном отнятии энергии от окружающих холодных тел. Мы действительно очень мало знаем о человеке, о его резервных возможностях. Не исключено, что в необычных, экстремальных условиях в организме открываются неведомые нам качества; пока мы можем только догадываться о них. Вот почему так важен опыт, который в течение полувека проводит на себе Порфирий Корнеевич Иванов. Трудно найти другой пример подобной целеустремленности...

На хуторе у Иванова много последователей. Первая из них - его жена, Валентина Леонтьевна. Когда-то она очень тяжело болела, теперь, в свои семьдесят, считает себя совершенно здоровым человеком.

- Я боюсь, - говорит она, - зимой пропустить и одного дня, чтобы не выйти раздетой на мороз, не окатиться ледяной водой. А вдруг болезни опять нагрянут, как это было двадцать пять лет назад.

Валентина Леонтьевна, так же как и Порфирий Корнеевич, очень мало ест. И несмотря на то, что весь день в работе (как и любая крестьянская женщина), устает теперь значительно меньше, чем раньше, когда еще не дружила с холодом и не ограничивала себя в еде.

Вполне возможно, что оба этих фактора каким-то образом связаны между собой – одно помогает переносить другое.

Поистине тайны человеческого организма неисчерпаемы!

По дороге в аэропорт заехали в Свердловск, районный центр, в райком партии поговорить о Порфирии Иванове. Секретарь райкома Надежда Константиновна Ковалева, между прочим, сказала:

- К сожалению, у нас нет возможности оценить по достоинству этого уникального человека. Нет здесь для этого специалистов. Да, откровенно говоря, и времени серьезно им заняться не хватает: район большой и сложный, уголь все-таки добываем. Вот если бы вы нам помогли привлечь к Иванову внимание общественности, ученых...

Что мы здесь и попытались сделать.

### *(Из журнала “Огонёк” 1982 год.)*

**1. ПОЧЕМУ Я СТАЛ НОВАТОРОМ ?**

Я стал новатором не потому, что хотел получить много денег и славу.

Те люди, которые хотят новаторами стать только из-за денег и славы, могут быть на деле совсем не новаторы, а нехорошие люди, обманщики людей потому, что главное для них не правда, а слава и деньги.

Я совсем не из таких людей. В своей работе и исканиях я, наоборот, отказывался от денег и роскоши в жизни, наоборот, сознательно шел на жертву и насмешки, отказывался даже от того, что имеют все люди.

Я стал новатором потому, что с раннего детства чувствовал в себе силы и стремление совершить что-то особенное, полезное людям, хотя и не знал сначала, что именно. Я просто одно знал сначала: что нужно помочь всем бедным страдающим людям и что помощь можно найти и надо искать в чем-то новом, а не в старом и обычном. Я всю жизнь стремился от старого к новому и небывалому. Я новатор потому, что меня таким родила Природа и сделала жизнь. Я новатор потому, что родился в старой жизни, в нужде и нездоровье бедного трудового народа, потому, что я читал Карла Маркса "Капитал" и узнал, что трудовые люди должны стать и станут хозяевами Мира и всей Природы. Для этого я участвовал вместе со всеми в революции и для этого я потом отделился от всех и стал стремиться и уходить от людей прошлого, от людей ленивых, слабых к этому будущему, стал бросать на жертву себя, чтобы работать для будущего, чтобы проникнуть в него хотя бы одному, овладеть его богатствами; груду богатств из него принести бедным страдающим людям и предложить им Путь к этим богатствам.

**2. КОГДА И ЧТО НАВЕЛО МЕНЯ НА ИДЕЮ ЗАКАЛКИ ?**

С раннего детства я был очень впечатлительным и любознательным ко всей Природе, ко всей окружающей жизни и страшно, до слез, жалел людей, особенно бедных. Я видел вокруг себя, как люди болеют, страдают и умирают до времени потому, что они не имеют средств и умения сопротивляться Природе, Ее страшным силам - холоду и болезням.

Еще когда мне было семь лет и дедушка мой на моих глазах упал и погиб от вихря в степи, во мне, вместе с горем и страхом, зародилось и загорелось зернушко Идеи о необходимости познания Природы и самозащиты от Нее. С тех пор это зернушко где-то во мне росло и не давало мне покою. Болезнь и гибель людей во время холеры в 1913 году и все, что я продолжал видеть кругом себя в жизни, не давало мне забыть про него, питало и возбуждало во мне зернушко. Не было почвы и садовода. Я чувствовал в себе силы быть для народа героем, но мне не было места и ходу учиться. Я не знал, как применить свои силы за людей против Природы.

Меня учила сама жизнь и я сам. Моя Идея не только выросла, но она раскрылась для меня ясно только из практики жизни.

В 1933 году зимою я увидел одного человека, что он ходит без шапки и не боится морозов, простуд и болезней. Меня вдруг озарила мысль, что человек закаленный может не бояться Природы. В самом человеке есть силы сопротивляться Природе, и что эти силы и я, и каждый человек может и должен иметь и развивать еще дальше. Эта мысль день и ночь стучалась в мою голову, и вот однажды в 1934 году, когда я сидел ночью за книгами и на мгновение забылся от усталости, я увидел во сне прекрасного вида человека, который смело шел по снегу совсем обнаженным. От этой картины я пробудился весь возбужденный, и этот образ стал для меня примером и целью. В этом же году еще в одном взволнованном и ярком сне проявилась скрытая работа моей мысли. Сон этот такой: я видел, что я влез один на край большой скирды, которая стояла на еще небывало не паханной целине и была сложена из чистых зерен пшеницы. И вот скирда поднялась другим своим концом, и зерно лавиной стало засыпать меня со всех сторон. Но я не погиб под ним, а в конце концов оказался на чистой вершине целой горы драгоценных зерен. Я понял этот сон так: что скирда - Природа, а зерна это Ее условия и силы, и они есть Ее богатства, что если я смело полезу в Природу, она обрушится со всех сторон на меня своими условиями и силами, но они есть Ее богатства и я не погибну под ними, останусь на вершине целой огромной груды этих богатств Природы, как хозяин.

Из всего этого в 1934 году во мне созрела Идея и Смелое Решение найти и выработать в самом себе силы не бояться Природы, а идти в Природу, чтобы овладеть Ее богатствами, Ее условиями и силами, чтобы шли они не на вред и ужас, а на пользу народу; чтобы человек не боялся природы, не зависел и не страдал от Природы из-за своего тела, а стал хозяином своего тела и всей Природы. Я решил сам закалять и перерабатывать свое тело так, чтобы оно не получало вред от Природы, а пользу, чтобы проложить путь к богатствам Природы для нашего народа и каждого человека.

**3. КОГДА И КАК Я НАЧАЛ СВОЮ ЗАКАЛКУ.**

Я свою закалку начал в 1934 году, живя в г. Армавире, в свободное время от работы в "Армлесдревпромсоюзе".

Никакого учителя у меня не было, не у кого было даже спросить совета, с чего и как начинать и что делать, не было книг об этом.

Была цель только и желание: во что бы то ни стало ее достигнуть! Отличался с детства таким характером смелым и отчаянным на всякое дело. Я бросил на жертву свое тело, чтобы найти и передать людям Способ и Путь Закалки и здоровье в их борьбе против Природы.

**4. ПУТЬ И ЭТАПЫ МОЕЙ ЗАКАЛКИ.**

В 1934 году 25 апреля я скинул навсегда шапку и ни при какой погоде, холоде и дожде решил ее не одевать и не одевал, несмотря на холод и дождь с ветром, ходя с открытой головой, я не только не простуживался, не чувствовал головных болей, но наоборот стал чувствовать себя лучше, особенно при дожде и тумане. Голова моя даже стала ясная, и я чувствовал прилив здоровья и сил. Поэтому я решил не одевать шапку даже и зимой, и в зиму 1934 и 35 года всю проходил без шапки. Видя такие успехи - что и мороз не вредит моей открытой голове, а прибавляет ей здоровье, бодрости и сил, в эту же зиму я решил расширить свой фронт закалки и начал пробовать выходить на мороз по ночам без рубашки, но еще в валенках. На морозе без рубашки я оставался сначала по 10-15-30 минут, причем чувствовал себя после этого так хорошо и бодро, как после холодного душа. Так выходил без рубашки целый месяц зимы. В 1934 году, в декабре я переехал из Армавира к себе домой в Красный Сулин. Я на время прервал свое занятие закалкой, чтобы не смущать родных и знакомых своим необычным поведением, чтобы меня не посчитали за сумасшедшего. Жил и работал как все, но это меня не удовлетворяло, поэтому, когда меня в мае 1934 года, посчитав попом, уволили с работы с запрещением поступать шесть месяцев на работу, я решил все бросить и целиком отдаться своей новаторской работе. Сбросив всю одежду до трусов, я все лето 1935 года проходил по степям и лесам Донбасса, изучал, использовал действие на организм различных условий и сил Природы: воздуха, ветра, дождя, солнца, утренней зари и вечерней, атмосферного электричества во время грозы и проверял, и развивал силы и способности своего организма, особенно желудка и нервной системы, как хозяина всего.

В это же время я начал проповедовать свой метод закалки и оздоровления всем встречным и помогал больным и бессильным побеждать свои болезни и подниматься с постели.

За этот летний период я укрепил свое здоровье и развил защитные силы своего организма до такой степени, что стал хозяином своего тела и научился использовать различные силы и условия Природы на свою пользу. Осенью 1935 года закончилось 6 месяцев моей вынужденной безработицы. Я, чтобы помочь семье, вернулся домой, оделся и поступил на работу, только ходил без шапки.

В течении одного месяца, пока я осваивал новую работу, своей закалкой я не занимался и только проверял свои силы и метод, помогая больным. Но все это время я не переставал думать, чтобы достигнуть своей цели - закалиться до конца так, чтобы все тело мое не боялось зимы и снега. Но осуществить это прямо и сразу я еще не решался.

Успешное излечение многих и разных больных показывало мне, что я уже обладаю необычайными силами и способностью управлять скрытыми силами своего организма и даже организма других людей. Это ободряло меня на достижение своей основной цели закалки.

В начале декабря 1935 года знакомый начальник по станции Овечкино дежурный Бондаренко, зная, что я лечу больных, попросил помочь его больной матери, которая 17 лет не ходила ногами. Мне еще никогда не попадалась такая тяжелая больная и, взявшись ее победить, я решил сам для себя, что если у меня есть силы и я справлюсь с этой болезнью, в эту зиму я пойду по снегу босой.

Взявшись лечить эту больную, не ходившую 17 лет, я легко добился того, что на второй день она смогла ходить по комнате, а через неделю начала ходить уже как все здоровые. Поэтому в эту же зиму, в январе при 12-ти мороза, я разулся в степи, в течении часа ходил по снегу босиком; никакой простуды и болезни я не получил, напротив, получил очень хорошее ощущение в ногах. Удивление, непонимание и насмешки людей заставили меня обуться, но я узнал, что могу ходить без вреда босиком по снегу и с тех пор босиком мог ходить и ходил во всякую погоду летом и зимой.

Эти занятия мои были несистематические, но с мая 1936 года, когда работал в Тихорецком районе в качестве уполномоченного централизованных заготовок в "Рострайорсе", я был за свое занятие закалкой и помощь больным в конце концов уволен и, сбросив всю одежду кроме трусов, решил целиком и окончательно заняться разработкой до конца метода закалки и овладения силами Природы и организма. С тех пор я уже не одевал шапки и обуви кроме тех случаев, когда в городе и в селе я был принужден одеваться на время из-за людей.

Значит с 1936 года в течении 16 лет я мог ходить и ходил летом и зимой без одежды, все более изучал себя и Природу и расширял использование Их сил и условий для закалки, предупреждения болезни и борьбы с болезнями. За это время я ни разу не простудился и не болел.

**5. РЕЗУЛЬТАТЫ И ДОСТИЖЕНИЯ МОЕЙ ЗАКАЛКИ.**

Несмотря на то, что люди науки и условия не помогали, а все время мешали, тормозили и перебивали мою работу, я двигался в ней Самоучкой без учителей и теории. Я добился следующих результатов закалки своего организма:

1. Достижение в развитии воли и сознательного управления своим организмом в жизни.

В течении одного года (1934) я приоделся и навсегда отказался от дурных и губительных привычек и всей моей прошлой жизни: пьянства запоем, курения, невоздержанности на словах и ругани, буйства, азартной игры в карты, эгоизма, невоздержанного и невежливого отношения к людям, нечестности, религиозности, половых излишеств и распущенности и т.д. И все свои чувства, желания и страсти подчинил своей воле и сознанию.

2. Подчинил своей воле и сознанию физическую сторону и резервные силы своего организма.

Научился простаивать на ногах без усталости по несколько суток; обходился без сна тоже по несколько суток, тоже без усталости; обходился без пищи, не терял сил, в течении 16 суток фактически и при необходимости и больше; обходился без воды и другого питья тоже по столько же; оставался без дыхания под водой до трех часов подряд; задерживал естественные отправления организма легко и без труда по несколько суток и без всяких последующих расстройств; развил в себе способности к быстрому, продолжительному бегу без усталости (для опыта, в 1937 году я пробежал от Ворошиловграда до Сталино, половину по бездорожью, 150 километров за 15 часов. Не ставил целью поставить рекорд, а только развитие дыхания и тренировку воли и нервной системы и т.д.).

3. Научился без вреда, простуды и болезни, а только с пользой для организма переносить и использовать неблагоприятные внешние Природные условия: не бояться солнца, холода, сырости, ветра и дождя, ходя без одежды и обуви в любое время года:

1) Самое жаркое летнее, южное солнце не вредит и не дает ожогов.

2) Без одежды и обуви ходил зимою по морозу.

3) Немцы закапывали в снег голого для испытания на полчаса, а когда раскопали меня, с меня от тепла шел пар.

4) Могу купаться в зимнее время в море и в речке, оставаясь неограниченное время.

5) После бани, распаренный и мокрый, иду домой без одежды по морозу и снегу босой, еще лучше валяюсь по снегу.

6) В зимнее время, при температуре 20 градусов ниже нуля, для пробы я становился на паровозе впереди и ехал чистым телом от станции Глубокой до Миллерово на скором поезде.

7) В шторм, на пароходе, глубокой осенью, под дождем и ветром тоже обнажено и без простуды.

8) Дожди весенние и осенние, распутица, туман, лужи, и всякую сырость я прохожу босой, без одежды, без всякого вреда, а получал от них пользу больше, чем от теплых и тихих дней и квартир.

9) Даже случайно отмороженные до волдырей ноги свои я размораживал обратно на морозе и без вреда и всяких следов за несколько часов.

10) Последним высшим достижением моей работы над закалкой своего организма явилось такое развитие защитных сил и способностей и подчинение их своей воле, которое позволило мне не только без вреда переносить любые условия, но побеждать в самом начале любые болезни и не только в себе, но и в других людях.

Используя эту свою способность и скрытые силы, заложенные в каждого человека, я легко добивался перелома в течении даже тяжелых многолетних болезней, от которых не могли помочь людям обычными медицинскими средствами врачей. Не занимаясь специально неразрешенной мне лечебной практикой, я только в виде опыта, по просьбе встречавшихся мне больных и страдающих людей, которым никто не мог помочь, излечивал хроническую малярию, паралич, ревматизм, тяжелой формы туберкулез, язву желудка, 12-ти перстной кишки, рак желудка, астму, дизентерию, экзему, болезни сердца, ангину и грипп, головные боли, аппендицит, венерические болезни, куриную слепоту, трахому и другие болезни.

За все 16 лет моей закалки я ни разу не болел. Факты и достижения моей закалки проверяли немецкие профессора и генералы во время Отечественной войны, когда я попал к ним во время оккупации Донбасса, но я им всего не раскрыл и нечего не говорил о своем методе. Эти факты известны также в государственном Ростовском медицинском институте, профессорам Н. Н. Курчакову и А. Б. Когану, у которых я был на учете с 1935 года. Кроме этого могут подтвердить многие очевидцы, и я могу в любое время повторить их, даже больше.

**6. МОЙ МЕТОД ЗАКАЛКИ.**

В моей личной практике все достижения моей закалки я получил не столько благодаря постепенной тренировке и особой системе, сколько потому, что я от рождения обладал особыми силами и способностями, чувством, которые и ощупью рискую проявлять и пользоваться ими. Я сразу же получил большие результаты.

Но это не значит, что я один таков и что все это больше ни для кого невозможно и не нужно.

Напротив, это возможно и нужно для каждого человека, потому что такие силы и способности в скрытом состоянии заключены в организме каждого человека, только он их не знает и не может и знать их, но может овладеть ими по своей воле.

Я же их проявил у себя, овладевал ими, изучал все то, что в человеке и в Природе ослабляет и разрушает, и все то, что укрепляет и развивает, и нашел приемы, знание, метод развивать и руководить ими для себя и для каждого человека.

Я лично нашел, испытал на многочисленных случаях своего исцеления больных, которыми, главным образом, для этого и занимался, что все те силы и способности, которые я смело проявлял и использовал, достигнув невиданных результатов своей лично закалки в борьбе с болезнями в Природе и в каждом человеке в скрытом состоянии находятся - даже у больных, годами лежавших в постели в самом бессильном и беспомощном состоянии. И что многие люди по Природе и с более благоприятным и здоровым условием жизни обладают этими силами и способностями еще большими, чем у меня, и только сами об этом не знают.

Мой метод закалки дает не только обычную закалку организма против холода и простуды, но заключается в пробуждении и развитии всех внутренних скрытых защитных сил механизмов организма, благодаря которым человек может без вреда и даже с пользой переносить любые неблагоприятные условия, а также предупредить и победить любую болезнь, включая заразные и даже болезни, причины, источники которых еще совсем не известны.

Главное в моем методе не обычное постепенное приучение организма к неблагоприятным внешним условиям и не система внешних физических упражнений и воздействий на организм, что является длительным и малоэффективным, а психотехнические приемы пробуждения, развития и сознательного управления внутренними силами и способностями нервной системы, особенно ее резервными силами и механизмами обогревания и иммунитета.

Самым главным из этих психотехнических приемов закалки по моему методу является, имеет самое главное значение прием прямого пробуждения и включение в действие всех этих сил и механизмов, потому что они были уже, уже есть готовые и могучие в каждом человеке, но только находились в глубоко заторможенном и скрытом состоянии, не были известны человеку и не подчинялись его воле и сознанию.

Дальнейшая закалка заключается в приведении в порядок этих механизмов, ослабленных и расстроенных из-за незнания и дурного образа жизни, потом - в подчинении этих механизмов сознанию и воле путем систематических упражнений и в развитии, укреплении и зарядке в самих этих механизмах, путем использования различных приемов, условий и сил Природы, а также в открытии использовании новых, еще неизвестных, скрытых сил нашего организма и Природы.

Продолжительность полного курса закалки - один год, но первые решающие успехи в закалке можно получить за 30 часов и даже почти моментально.

Мой метод закалки пригоден для каждого человека, который хочет получить и иметь для себя нерушимое здоровье. Но один человек может получить почти моментально, другой за полтора дня работы над собою, а третий только за год.

**7. УСЛОВИЯ И ПРОГРАММА ЗАКАЛКИ ПО МОЕМУ МЕТОДУ.**

Так как самим человеком в моем методе закалки является пробуждение и включение в организме человека тех его скрытых защитных сил и способностей, которые сам человек по своей воле не может пробуждать и управлять ими, а только я открыл это и могу делать для себя и другим, то закалка по моему методу может быть успешной только при непосредственной помощи меня и руководстве моем или лиц, которых я обучу для этого.

I) Курс моментальной закалки может быть успешен не для каждого человека, не в любом положении и не при любых условиях. Для того, чтобы он был успешен, нужно чтобы:

1) человек в данный момент не был физически и душевно больной, пьяный или отвлечен чем-либо посторонним.

2) человек знал о возможностях этой закалки, знал, что у него есть скрытые силы для нее и верил, что их можно пробудить, что Я Иванов или кто-либо из моих учеников может их у него пробудить, нужно, чтобы он страстно желал это и стремился к этому сам.

3) человек имел решимость и силу воли ради получения такой закалки. С этого момента навсегда отказаться от вина, спирта и курения и всяких других наркотиков и половых излишеств.

4) шел на это без всякого, даже тайного, обмана со своей стороны и сомнений внутри себя.

5) При этом человек должен в этот момент находиться рядом со мной и быть готов без страха и сомнений выполнить все, что я ему скажу.

Прежде всего я беру его правой рукой за правую руку, прижимаюсь своею левой щекой до его левой щеки и прислоняюсь грудью к его груди так, чтобы мое сердце пришлось прямо против его сердца. При этом я желаю и говорю ему: Я желаю, чтобы ты заимел мое личное здоровье, а твое беру нездоровье себе. Что он ответит мне не важно, но он должен хотеть отдать свое нездоровье мне, а получить от меня мое здоровье.

Я прошу человека, чтобы он думал обо мне, а я буду думать о нем; таким образом устанавливаю взаимный контакт, который не должен дальше прерываться.

Посредством передачи своей силы воли на расстоянии, как невидимыми волнами радио, я свою мысль бросаю сначала в высоту, в самую глубину Вселенной, а потом вниз, в глубину воды и земли, а потом по всем обиженным в Природе живым существам, а потом в человека. Я проникаю в его организм своим внутренним зрением и ощущением, начинаю от головного мозга и до пальцев ног и рук, и сердца, и легких и во все другие органы, кроме желудка, о котором даже нельзя вспоминать.

Проникая своим внутренним зрением и ощущением в организм человека, особенно в его головную нервную систему, я, как будто электрическим током, пробуждаю и включаю ее скрытые силы и защитные способности.

После этого всего я отпускаю его руку и прошу его, если мы находимся в помещении, чтобы он пошел на свежий воздух, а если мы находимся на свежем воздухе, то можно на месте, подняв кверху лицо, три раза вдохнуть и выдохнуть до отказу воздуха с высоты.

И человек, проделав все это, может смело идти в любые условия и не получит вреда.

Дальше он должен только ежедневно, в виде зарядки, производить троекратные вдохи и выдохи утром и вечером и производить холодной водой обмывание ног.

После такого кратковременного курса закалки человек, если он оказался подходящий для этого и честно и строго выполнял все мои указания и свои обещания, будет сохранять и развивать полученную закалку все больше, всю жизнь. Даже в том случае, когда закалка производится летом, он может смело идти и зимой в любые условия, и в них он не только не потеряет здоровье, а будет все больше и больше развивать и укреплять защитные силы и способности своего организма.

Недостатком метода моментальной закалки является то, что он не пригоден для всех и в любой момент и дает только начало закалки.

Люди старшего возраста, имеющие расстроенное здоровье и силы и не имеющие твердой веры и воли, могут получить закалку только в результате особого режима и более продолжительной работы над собой при моей помощи и под моим руководством.

II) 30-ти часовой курс закалки начинается с того, что предварительно:

1) Человек который хочет пройти курс с помощью моего участия, обещает мне, ни в чем не обманывать меня и выполнять до конца все то, что я буду его просить.

2) После этого я приступаю к его изучению, расспрашиваю о его болезнях, пороках, образе жизни, выслушиваю у него сердце и легкие, осматриваю те болезненные изменения на его теле, которые видны глазу, особое внимание обращаю на то, на что он сам жалуется, но при этом стараюсь понять, в чем из всего этого или под чем из всего этого скрывается тот корень зла, который ослабляет организм и вызывает болезни и который сам больной, может быть, и не знает. Так с разных сторон я изучаю каждого человека в отдельности, пока не пойму его и не намечу для каждого отдельный подход и особый план работы над ним.

Несмотря на то, что для каждого человека нужен свой особый подход и приемы, дальнейшая работа в общем должна идти в следующем порядке:

1) Я обращаюсь с просьбой к человеку, чтобы он сам перестал курить. Если пьет, то перестал пить спирт и развратничать. Чтобы он на это время воздержался от всех дел и увлечений, которые могут переутомлять его, поглотить и отвлечь в сторону, а уравновесил себя, сосредоточил все свое внимание и силы на дело своей закалки и излечения.

2) После этого я обращаюсь к нему со следующей просьбой: найти где-либо из окружающих больных, бедных человека, действительно нуждающегося в чем-либо, и дать ему, без осуждения и жалости, какую-либо вещь, или деньги, или продукт. Кто откажется — тот не должен и себе получить, и ничего от меня не получит. У кого же нет ничего дать, на того и суда нет, тот должен свое получить.

3) Когда человек честно выполняет мою просьбу, я назначаю ему и прошу выполнить следующий режим, с которого и начинается самый курс: в назначенный по моему усмотрению день не употреблять никакой пищи и питья, задержать отправление естественных потребностей и не выплевывать слюну. Утром и вечером, перед сном, мыть ноги и руки холодной водой и во время всех этих переживаний все время думать обо мне. Я в этот день провожу такой же режим над собою, непрерывно думаю об этом человеке, копаюсь своим внутренним зрением и ощущением во всем его организме, особенно в нервной системе, сердце и легких и в том месте, где корень зла болезни и слабости у этого человека. В эту ночь он может спать спокойно, я же продолжаю все время о нем думать и работать в его организме.

4) Утром, после его пробуждения, я навещаю его, справляюсь о его состоянии и прошу его продолжать тот же режим до обеда. Я тоже выдерживаю этот режим и продолжаю думать о нем.

5) Весь этот режим испытания каждый человек обычно выдерживает без труда, и это обозначает, что у него есть силы добиться своего результата. Человек, не выдержавший этого режима или захотевший меня обмануть, ничего не получит, и я бросаю дальше с ним заниматься.

6) Человек, выдержавший весь режим до обеда второго дня, в обед должен выйти на чистый воздух и произвести три раза глубокий вдох и выдох с высоты через гортань. В своем уме он должен просить Природу дать ему жизнь и здоровье такое, как у меня, а меня просить не о чем.

7) После этого он может переходить на нормальный режим, от жизни принимать любую пищу, питье и т.д., не боясь никаких последствий.

8) Проделавший это все человек почувствует себя уже по новому и может не бояться Природы и своих болезней, но, для того, чтобы силы и здоровье его прогрессировали дальше в хорошую сторону, он должен продолжать ежедневно мыть ноги, по три раза делать глубокий вдох и выдох, никогда не забывать про меня.

9) Для того, чтобы еще больше укрепить и развить свою закалку, этот человек должен и в дальнейшем по одному дню в неделю проводить такой же режим и процедуры.

III) Полный годовой курс закалки.

а) В течение годового курса закалки уже каждый желающий, даже слабый и больной человек, может не только избавиться от всех своих болезней, укрепить здоровье, получить невосприимчивость к новым заболеваниям и полную закалку против вредного влияния неблагоприятных условий вообще, но и развить и проверить сопротивляемость организма во всех их отдельных случаях и во все времена года. Кроме того человек может познать и научиться практически использовать для своего здоровья и пользы различные условия и силы в Природе: воздух и воду, земную кору, атмосферное электричество, особенно дождь, холод, солнце, ветер, град и снег. Годовой курс закалки нужно начинать обязательно с весны, когда пробуждается и оживает вся Природа, для средней части СССР - с 25 апреля.

б) Полный курс годовой закалки состоит из трех частей:

1) Предварительная часть.

Предварительная часть мало чем отличается от 30-ти часового курса закалки.

2) Несмотря на то, что люди различны и состояние их различно, и поэтому для каждого человека необходим особый подход и особый прием закалки, полный курс ее для разных людей имеет и общие черты, и в сущности одну программу, состоящую из 12 этапов (по одному месяцу каждый).

1-й месяц подготовительный, испытательный и исправительный.

1) Я прошу человека, чтобы он потрудился найти безошибочно того, кто в чем-либо крайне нуждается и дал ему без жалости из того своего, что у него есть, и сообщить мне, что именно он дал. После этого я назначаю следующий режим на этот месяц:

а) ежедневно утром и перед сном мыть ноги холодной водой.

б) не пить вина, не курить, не заниматься половым излишеством, воздерживаться от ругани, азартных игр, лжи, похвальбы и слишком сильных посторонних увлечений, чтобы привести в порядок расстроенные и подорванные силы нервной системы, сознания и воли. Все это он может легко проделать при моей особой помощи в случаях, когда человек сам не имеет сил справиться со своими пороками и привести в порядок себя и свою жизнь.

в) Во вторую субботу после начала этого режима нужно провести особый режимный день полуторасуточного воздержания от пищи, питья, сна и т.д., как при 30-часовом курсе закалки, причем человек должен думать обо мне, а я о нем, непрерывно копаясь своим внутренним зрением и ощущением в его нервной системе и во всех органах, пробуждая скрытые силы током живым своего организма. После чего я прибавляю к обычному режиму пользования воздухом по три раза глубоких вдоха и выдоха через гортань утром и вечером на свежем воздухе, лучше всего напротив ветра.

г) Все это время я провожу такой режим, копаюсь своим ощущением в его организме, проверяя его, пробуждая и исправляя. После первого режимного дня человек чувствует перелом в своем состоянии и с большим успехом, желанием и легкостью продолжает выполнять указанный ему режим.

д) После этого он должен ходить без головного убора в любую погоду.

е) В следующую субботу я назначаю ему еще особенный режимный день и провожу вместе с ним.

ж) А в последнюю неделю месяца он должен сам выбрать один особый режимный день, его провести.

з) Я непрерывно слежу за состоянием человека.

2-ой месяц восстановления единства человека с земной корой и обществом.

Как организм человека и его части являются единым целым, также единым целым является организм среды. Как ни один орган человеческого тела не может нормально существовать и быть здоровым при нарушении связи его со всем телом, так и человек не может быть здоровым и сильным, если его живая связь с Природой ослаблена и нарушена. Поэтому восстановление здоровья и сил человека заключается не только в восстановлении здоровья, сил его организма, но и в восстановлении живых связей и единства его с окружающей средой и Природою.

Так как человек не живет, подобно растениям и животным, непосредственно и только среди Природы, а живет в человеческом обществе, он должен, прежде всего, восстановительные связи своего организма с обществом так, чтобы жизнь в обществе укрепила его здоровье и силы, а не подрывала и не ослабляла их. Главное из всего этого:

1. Каждый человек должен найти и создать для себя самые подходящие условия и место в жизни, а к тем условиям в которых он находился по необходимости, относиться всегда без страха, отвращения и нервного раздражения.

В каком бы месте ни жил у нас человек, он должен чувствовать себя смело и радостно и любить нашу мать Родину. Любовь соединяет и питает силы жизни, а страх, отвращение и ненависть вырывает человека из жизни, как цветок из земли.

2. Каждый человек должен найти для себя подходящую работу и любить свой труд, и любой труд, которым, даже по необходимости, должен заниматься человек, он должен любить потому, что труд к которому относится он с любовью, дает силы, труд, к которому он относится с боязнью и отвращением, угнетает и отнимает его силы. Но и необходимый и любимый труд может причинить вред, если он организован неумело и неразумно. Нужно поэтому не только научиться любить свой труд, но и научиться работать так, чтобы не подрывать свои силы и не причинять вреда своему здоровью.

В каждом отдельном случае, в зависимости от человека и работы, я могу ему помочь полюбить свой труд и работать так, чтобы не подрывать, а укреплять в труде здоровье и силы.

Я хочу сказать за самого себя о том, что я человек есть, кто развил на самом себе эту идею: метод закалки и метод лечения, без одного другое не процветает и не живет.

Я, человек, тут не при чем, я, если меня одарила Природа, Она меня научила, как будет возможно, чтобы жить и пользоваться крепкими условиями, чтобы мы как хозяева стали на своих местах там, где это есть возможность. А их будет возможно заиметь и поставить твердо на месте своей деятельности, чтобы Природа на нашего человека не влияла со стороны плохого - это заболевание. Человек должен добиться от Природы, чтобы не получать ни маленькой, ни большой болезни, а заложить в себя свои силы и волю для того, чтобы знать условие и как будет надо, чтобы уметь возможности пользоваться.

Я с 12 февраля 1951 года нахожусь без воли в режиме, работаю физически, развиваю тело и не считаюсь с трудностями, ломаю стальные для моего тела стены. Из всего видно, что Я был прав когда находился в Таганке и в Лубянке, где мне разрешалось выходить в трусиках. Я выходил, а где не разрешали, я не выходил, ибо для меня Природа Своими силами служит пользой. Здесь, в Ленинграде я подготовил сам себя для того, чтобы встретить зимнее время, а оно с каждым днем отходит, и вновь наступает. Я же не сталь или бронза, я живой человек, и крепко слышу я каждую вещь изменяемую, которая слышна моему телу, как иголка. Она низит сквозь, проходит в тело.

Электрозироваться - этого мало мне и другим.

Я был целый месяц в первом отделении, брали кровь, ставили на рентген – никаких отклонений, кроме как в хорошую сторону. Надо врачам такому типу, т.е. больному человеку, благодарность, а они относятся скептически. Я не знаю, за что врачи меня считают знахарем и мошенником, если я не потребовал для себя помощи от врачей медицинской, а наоборот, взялся со своим понятием к нездоровью к больным. И трем из них вернул прежнее здоровье и закалил их тела. Предостерег их от предыдущих заболеваний. Эти факты налицо есть: от них благодарности. А врачи этому делу не помогают, а мешают со стороны административно, угнетают нехорошим. Я знаю хорошо свои силы и волю свою, считаю всею требовательностью.

Я могу делать вплоть до труда физического, только я прошу науку, Советское правительство эту Идею, этот Метод, работу над собою и Учение моей закалки не бросать, ибо нам будет надо впоследствии. Нас сделанный способ не спасает и не может сделать того, чего Я достиг, и хочу ни за какие-то деньги передать науке и каждому человеку, чтобы наша трудовая копеечка она зря не расходовалась, чтобы койка в палатах за счет больных людей не прогрессировала.

Я изучил атмосферу и к тому же заставил ее, умея, чтобы она мне помогала, чтобы я лечил других людей. Я вам ручаюсь, да и вам известна картина о том, что я не сидел на месте и не дремал, а бдительно следил и слежу, ежеминутно ощущаю, вижу очень много таких бедно страдающих в болезнях, а я им бы помог: вернул назад здоровье, а почему-то медицина наша, наука, не желает мой винтик к большому винту прикрутить, чтобы винт более крепко держал, чтобы наш коллектив медицинский научных людей больше и крепче усвоил и развил научно мой Метод для того, чтобы человек никогда не болел.

Это же большая и колоссальнейшая польза. А я за нее не забывал и не забуду лишь потому, что это мой труд и моя практическая работа, где бы я не находился и как бы себя не представлял, я это не брошу.

Если эти люди, кому это необходимо нужно, не помогут, то на Мое такое терпение и тяжелый физический труд родит Природа Мое Неумираемое Дело.

Оно должно жить, поэтому если бы я не видел на себе Истины, я бы никогда этого не делал, а то я далеко, далеко вижу и надеюсь на будущее о том, что оно мое подхватит и станет применять мое на себе. Это, что я делаю, не фунт изюма съесть, а надо у Себя родить Сознание и Им побеждать все посланные Природой стихии, а тогда, когда человек этого добьется, он не будет бояться ни холода, и ни голода, а получит у себя такое состояние здоровья через свою центральную нервную систему. Самое главное – это будет хозяином тела мозг, он заставит, чтобы сердце наше получило от легких ими направленную кровь, чтобы клапаны кровь проталкивали быстро и энергично по всем мышцам для того, чтобы белок-молекула делался здоровым и бодрым.

Все это делается через окруженный в атмосфере воздух.

Самое главное - при обнаженном теле ты видишь, ты слышишь груды богатств. Это условие всей нашей Матери-Природы - воздух да вода, без которых нет на земной коре жизни. Я это полюбил, люблю Природу, все Ее условия.

*(Из тетрадей Порфирия Корнеевича Иванова).*