



Это уникальное классическое издание, написанное знаменитым петербургским профессором Вольдемаром Варлихом, представляет собой наиболее полный иллюстрированный атлас русских лекарственных растений с указанием мест распространения, лечебного применения и целительных свойств.

Переплёт: 14,5x21,5 см, 672 с, ил.

ISBN 5-7905-4254-9



9 7N5790 542541

ей - * КНИГУ МОЖНО ЗАКАЗАТЬ
Ж  **е**су: 109147,
г. Москва, а/я 55,
по тел.: (095) 103-09-05
КЛАССИК или на сайте: www.pro1.ru

н р о в н е и красота

система оздоровления Порфирия ИВАНОВА



здоровье

и

красота

И. Трофимов

**СИСТЕМА
ОЗДОРОВЛЕНИЯ
ПОРФИРИЯ
ИВАНОВА**

РИПОЛ
КЛАССИК
Москва, 2006

УДК 615.89
ББК 53.59
Т76

Трофимов И. М.

Т76 Система оздоровления Порфирия Иванова. — М.: РИПОЛ классик, 2006. — 64 с. — (Здоровье и красота).

ISBN 5-7905-4254-9

В книге дается описание техники закаливания и самооздоровления П.К. Иванова. Целитель предложил простой метод избавления от болезней, который принято называть «Деткой», предполагающий 12 обязательных постулатов здорового образа жизни.

Этот метод оздоровления не требует особых материальных затрат и приносит ощутимые плоды, отсюда так много сторонников и последователей учения.

Для широкого круга читателей.

УДК 615.89
ББК 53.59

*Практическое издание
Серия «Здоровье и красота»*

Иван Михайлович Трофимов

**СИСТЕМА ОЗДОРОВЛЕНИЯ
ПОРФИРИЯ ИВАНОВА**

Генеральный директор издательства С. М. Макаренков

Редактор Г. М. Лукьянова
Компьютерная верстка: В. Самотарева
Корректор Т. Побегийло

Издание подготовлено при участии ООО «Наука-Пресс»

Подписано в печать с готовых диапозитивов 12.01.2006 г.
Формат 84x108/32. Печ. л. 2,0. Тираж 20 000 экз.
Заказ № 357

Адрес электронной почты: info@ripol.ru
Сайт в Интернете: www.ripol.ru

ООО «ИД «РИПОЛ классик»
107140, Москва, Краснопрудная ул., д. 22а, стр. 1

Отпечатано в полном соответствии с качеством предоставленных диапозитивов в ОАО «ИПК «Ульяновский Дом печати»
432980, г Ульяновск, ул. Гончарова, 14

ISBN 5-7905-4254-9

© ООО «ИД «РИПОЛ классик», оформление, 2006

«Школа Гиппократавначале неотбрасывала более простые средства лечения — голодание, диету, упражнения, солнечные ванны, водные процедуры и т.д., хотя и отказалась от священных заклинаний. Но она расширила применение тех магических веществ, которые позже стали известны как лекарства, наделив их медицинскими свойствами. Другими словами, школа Гиппократы украла у богов силу врачевания и вложила ее в вещества, которые раньше использовались при обращении к богам. Новой (медицинской) профессии лишь постепенно удалось увести людей от природных средств и "навязать им жалкую рабскую зависимость от вызывающих болезни ядов лекаря. Лишь шаг за шагом лекарственная практика брала верх над умением регулировать образ жизни, лишь постепенно все более сильные яды заменяли менее агрессивные средства».

Герберт Шелтон

История человечества содержит множество примеров использования льда и холодной воды для продления красоты и активного долголетия. Прославленные медики, такие как Абу-али ибн Сина (Авиценна), Цельсий, Гален, Эдварде и другие успешно применяли холод, главным образом как противовоспалительное средство. В трактате «Канон врачебной науки» Авиценна изложил основные правила закаливающих процедур. Начинать закаливание он предлагал летом, используя для этого воду и прежде всего купание, при этом подчеркивалась необходимость строго дозировать его продолжительность.

В эпоху Возрождения закаливание считалось одной из важных задач в системе воспи-

тания детей, это особо подчеркивалось в трудах Т. Кампанеллы, Дж. Локка и др.

Лечебное воздействие низких температур давно научно аргументировано. Современная медицина на основе опыта, накопленного человечеством за тысячелетия, изобретает новые способы лечения холодом, такие, например, как небезызвестная криотерапия. Однако ученые-медики лишь обосновывают озарения людей, результатами своей практики доказавших действенность своих методов. Одним из таких врачей от Природы был Порфирий Иванов.

Суть учения Иванова

«Детка»

«Природа дает здоровье скупо и по заслугам».

П. К. Иванов

«Порфирий Корнеевич Иванов опередил свое время на полвека, и поэтому его не понимали, высмеивали, запугивали, сажали то в психиатрическую больницу, то в тюрьму. Десятки тысяч людей преданно его любили, следовали его примеру, а единицы злых — ненавидели, завидовали, писали на него всевозможные «анонимки», доносы, жалобы. В свое оправдание он показывал тысячи писем со всех концов России о том, как тяжелобольные выздоравливали без всякого лечения, без лекарств, обретали новые силы, хорошее настроение и несокрушимое здоровье благодаря простому методу. Его принято называть "Деткой"». (В. Черкасова).

Техника закаливания и самооздоровления П. К. Иванова приобрела в прошлом веке большое число поклонников и последователей. Иванов сочетал практические советы по водному закаливанию с набором моральных ограничений и требований. Перечень этих правил Учитель называл «Деткой». «Детка» содержит 12 постулатов, регламентирующих поведение последователя учения по широкому спектру вопросов, среди которых на первом месте стояли справедливые с точки зрения теплофизики и фи-

зиотерапии рекомендации по проведению закаливающих процедур.

Первые варианты этого свода правил П, Иванова относятся к 1982 г., когда советы, в которых сконцентрирована суть учения, большим тиражом были опубликованы в журнале «Огонек».

1. 2 раза в день купайся в холодной, природной воде, чтобы тебе было хорошо. Купайся, в чем можешь: в озере, речке, ванной, принимай душ или обливайся. Это твои условия. Горячее купание завершай холодным.

2. Перед купанием или после него, а если возможно, то и совместно с ним, выйди на природу, встань босыми ногами на землю, а зимой на снег, хотя бы на 1–2 минуты. Вдохни через рот несколько раз воздух и мысленно пожелай себе и всем людям здоровья.

3. Не употребляй алкоголя и не кури.

Ц. Старайся хоть раз в неделю полностью обходиться без пищи и воды с пятницы 18–20 часов до воскресенья 12 часов. Это — твои заслуги и покой. Если тебе трудно, то держи хотя бы сутки.

5. В 12 часов дня воскресенья выйди на природу босиком и несколько раз подыши и подымы, как написано выше. Это — праздник твоего дела. После этого можешь кушать все, что тебе нравится.

6. Люби окружающую тебя природу. Не плюйся вокруг и не выплевывай из себя ничего. Привыкни к этому: это — твое здоровье.

7. Здравойся со всеми везде и всюду, особенно с людьми пожилого возраста. Хочешь иметь у себя здоровье — здоровайся со всеми.

8. Помогай людям, чем можешь, особенно бедному, больному, обиженному, нуждающемуся. Делай это с радостью. Отзовись на его нужду душой и сердцем. Ты приобретешь в нем друга и поможешь делу Мира!

9. Победи в себе жадность, лень, самодовольство, стяжательство, страх, лицемерие, гордость. Верь людям и люби их. Не говори о них несправедливо и не принимай близко к сердцу недобрых мнений о них.

10. Освободи свою голову от мыслей о болезнях, недомоганиях, смерти. Это — твоя победа.

11. Мысль не отделяй от дела. Прочитал — хорошо. Но самое главное — ДЕЛАЙ!

12. Рассказывай и передавай опыт этого дела, но не хвались и не возвышайся в этом. Будь скромн.

Представленная вашему вниманию система — всесторонне оздоровляющая человека методика: физически, нравственно и духовно. Ее автор, Учитель Иванов, понимал «Детку» как следование некоему природному закону, позволяющему человеку стать здоровым и даже изжить в себе со временем причины болезней. Всего 12 простых, вполне объяснимых и приемлемых пунктов, каждый из которых заслуживает отдельного комментария.

- 1 -

«Когда мы появляемся на свет, наше лицо не менее чувствительно, чем любая другая часть тела. Только привычка закаляет тело и делает его более выносливым к холоду. В связи с этим очень выразителен ответ одного скифского философа некоему афинянину, который все удивлялся, как тот может ходить голым в мороз и снег. "Как ты можешь выносить, — сказал скиф, — чтобы твое лицо подвергалось действию холодного воздуха?" - "Но мое лицо приучено к этому", — возразил афинянин. "Вообрази же себе, что я — весь лицо", - возразил скиф. "Всякий, кто думает о том, как вредно и опасно промачивать ноги нежно воспитанным молодым людям, пожалает, что он не ходил босиком, подобно детям бедных родителей, которые благодаря этому настолько легко переносят сырость в ногах, что они не больше от нее простужаются и не больше терпят вреда, чем от сыфости в руках».

Джон Локк
«Мысли о воспитании»

Два раза в день купайся в холодной природной воде, чтобы тебе было хорошо. Купайся, в чем можешь: в озере, речке, ванной, принимай душ или обливайся. Это — твои условия. Горячее купание завершай холодным.

Польза водного закаливания открыта давным-давно, и его использование в лечебно-профилактической практике многих народов тоже имеет давнюю историю.

Индийские йоги омывали тело не реже 1 раза в день, а лучше трижды в день. Ими и поныне употребляется изрядный набор процедур закаливания: обтирания, обливания, душ и купания.

Русская школа закаливания также имеет давнее происхождение. Целительная сила воды широко культивировалась на Руси. В основе культа — несомненные природные целительные свойства воды во всех ее физических состояниях. Повсеместно существовали источники, ручьи или озера, которые народ признавал святыми, водой которых пользовался и для омовления, и для питья, и для исцеления, и просто для здоровья. Почитание воды закреплено множеством пословиц и поговорок. В быт вошли многочисленные обряды и обычаи омовления и купания. Вода считалась символом очищения — «смыть грехи» — говорилось в народе. Старательное выполнение обрядов и обычаев, включающих купание в водоемах, бане, хождение под дождем, хождение по росе, по снегу поддерживало или возвращало здоровье, закаливало организм. В принципе годовой цикл обрядов и обычаев, связанных с определенными водными процедурами, можно считать народной системой закаливания. Венцом этой системы, конечно, являлось эффективное купание в проруби. Этот обычай существует донныне в форме спортивного моржевания — холодного купания в зимний период.

Моржевание отличается от системы Иванова менее радикальным подходом и представ-

ляет собой поэтапную адаптацию организма к ледяной воде. В начале XVII в. иностранные послы сообщали из России о том, что русские обливаются холодной водой, зимой же, выскочив из бани, они лежат на снегу, трут им тело словно мылом. Затем, остывши, снова входят в жаркую баню. При посещении Петром I Парижа русские гренадеры демонстрировали парижанам купание после бани в ледяной воде. На эти зрелища приходили посмотреть толпы изумленных французских зрителей. Совершенно непонятно им было, что не смерть или болезнь, а необычайной силы здоровье давал этот необычный, экстравагантный способ закаливания.

Древние религии рекомендовали омовение тела холодной водой. Авиценна в знаменитых «Канонах врачебной науки*» подчеркивал, что для лечения многих болезней необходим свежий воздух — превосходное средство оздоровления. Святилища греческого бога врачевания Асклепия вовсе неслучайно располагались в живописных целебных местах с «тренирующим» микроклиматом и живительной водой в горных или лесных источниках. Знаменитый философ древности Платон называл закаливание и физические упражнения целительной частью медицины.

К первому пункту своей системы Паршек (так Порфирий сам предпочитал себя называть) дает следующий комментарий: «Утром и вечером надо купаться в холодной воде!» поднялся

с постели — в первую очередь берись за холодную воду. Купайся и принимайся за работу. Также и вечером».

Купания или обливания холодной водой являются основой тренировки и стимуляции организма, обеспечивают его готовность противостоять недугам. При этом большое значение имеют два аспекта: дозировка процедуры и ощущения человека во время контакта с водной средой. Доказано, что дозированное воздействие холодной средой на кожу человека служит мощнейшим раздражающим фактором, под действием которого восстанавливается или корректируется деятельность важнейших защитных систем. В соответствии с современными представлениями возможны два вида гипотермических (основанных на охлаждении тела) процедур: тренирующие и стимулирующие.

Обливание делается 2 раза на дню: утром и вечером. Первое, что вам предстоит сделать с утра — облиться холодной водой. Имеется несколько вариантов, выбирайте наиболее подходящий.

Проще всего — сходить в ванную и окатиться холодной водой из ведра или постоять под душем несколько секунд. Вода при этом должна быть естественной температуры, то есть не подогретой (зимой она холоднее, летом теплее). Обливаться начинают сразу же водой той температуры, какая есть. Если вы ощущаете боязнь перед ней, то можно 2-3 первых дня обливать только ноги, далее — до пояса и в конце кон-

цов перейти к полному обливанию с головой. Лучше не вытираться, а дать воде впитаться в кожу. То же самое сделайте и вечером в любое удобное для вас время.

Второй способ обливания — взять то же ведро воды и выйти на улицу, далее зимой. Однако это ни в коем случае нельзя назвать моржеванием. Эта процедура делается необходимым условием в приобщении к системе.

Зимнее плавание — высшая форма закаливания холодом. Оно вызывает максимальное напряжение всех физиологических механизмов терморегуляции и оказывает на организм человека сильное воздействие, вызывая значительные изменения в деятельности практически всех систем и органов.

В настоящее время помимо общих принципов имеются и пропагандируются Детально разработанные системы и методики закаливания организма в современных условиях. Распространенной и применяемой является система пастора С. Кнейппа. В своей книге «Мое водолечение» Кнейпп отмечает: «Ни одно средство не обладает таким широким диапазоном применения, как вода». Водой следует пользоваться, по его мнению, как средством целебным, но системно, не злоупотребляя обливаниями, паровыми компрессами, снежными обтираниями (снег он рекомендует добавлять в воду). Начиная водолечение он рекомендует в зимнее время пользоваться теплыми ваннами и душем (17—19°C). Холодную воду по его методике следует применять в ус-

коренном темпе 4-5 минут, включая раздевание и одевание. При этом сухое теплое белье надо надевать немедленно после водной процедуры, прямо на мокрое тело. После одевания предписывается движение — легкий бег, ходьба, несложная гимнастика, не менее четверти часа. Его система включает пять направлений: компрессы, ванны, обливания, обертывания, питье воды. В качестве закаливающих процедур он рекомендует: хождение босиком; хождение по мокрой траве, мокрым камням; хождение по свежеспавшему снегу; хождение в холодной воде; холодное обмывание ног и рук; обмывание колен в комплексе с общим обмыванием и без него. Обливания производятся либо из резинового шланга, либо из специальной лейки емкостью 10—12 л. Детально прописана техника последовательного обливания частей тела.

Все эти физиологически обоснованные процедуры включает в себя и самобытная система Порфирия Иванова.

Доктор М. Платен в книге «Лечение целебными силами природы» помимо внешнего разработал и методику внутреннего употребления воды. В лечебных целях он рекомендует выпивать в день 3-4 стакана воды в сочетании с разгрузочной диетой (растительная пища, супы, компоты, отрубной хлеб). Пить воду следует маленькими глотками в медленном темпе, что по его наблюдениям, возбуждает аппетит, улучшает пищеварение, нормализует стул. После принятия воды также рекомендуется движение.

Главное место в системах Кнейппа и Платена занимают обливания. Эффект обливаний заключается в том, что кратковременное термическое раздражение оказывает оживляющее влияние на тело. Реакция наступает сразу же после 1—2-минутной водной процедуры. При этом чем холоднее вода, тем более короткое время продолжается обливание и тем быстрее наступает реакция вторичного согревания организма. При кратковременных обливаниях организм не успевает потерять опасно большого количества тепла. Такое обливание приводит в движение, размягчает, растворяет и вовлекает в кровообращение скрытые отложившиеся болезнетворные вещества, и далее они выводятся наружу.

«Холод лечит всякого рода болезнь: это одно из всех лекарств лекарство», — Порфирий Иванов.

- 2 -

«Я считаю, что решающее значение для здоровья имеет чистый воздух, правильный вдох и выдох.

Самое главное — воздух. Вся сила во вдохе и выдохе.

Искупайся и иди на снег — все будет хорошо».

П. К. Иванов

Перед купанием или после него, а если возможно, то и совместно с ним, выйди на природу, встань босыми ногами на землю, а зимой на снег, хотя бы на 1-2 минуты. Вдохни через рот

несколько раз воздух и мысленно пожелай себе и всем людям здоровья.

Второй пункт, пожалуй, основной. От его выполнения зависит по меньшей мере 50 % успеха.

Дважды в день нужно выйти босым на землю или снег, подышать и помыслить о своем здоровье. Дыхание делают так: подняв лицо вверх, через гортань тянут ртом воздух «с высоты атмосферы», «проглатывают» его и на задержке дыхания мысленно просят: «Учитель, дай мне мое здоровье!». При этом вы своей мыслью окружаете и излечиваете тот орган, который вас тревожит. Дыхание осуществляют троекратно. Едва ли не основное значение в процессе дыхания придается психологическому настрою, психологическим установкам. Учитель настоятельно рекомендует мысленное обращение к нему: «Только воздух потяни и скажи: "Учитель, помоги!" Проси с душой и с сердцем и если упросишь — никогда в обиде не останешься, а все, что следует, — получишь. Умолить меня надо. Просите меня, а не Природу, вы не заслужили перед ней, я заслужил перед Природой и выпросил у нее эти силы для того, чтобы помогать обиженному, больному, нуждающемуся человеку. Я через просьбу помогаю менять природные условия».

Весь комплекс наставлений второго постулата «Детки» должен быть осмыслен в целом, не существует какой-то четкой последователь-

ности выполнения советов. Основное — это соединение с природой и просьбы к Учителю. Незря Учитель рекомендует обливания и купания выполнять в естественных условиях. Если же эти процедуры выполнены в ванне, для осуществления контакта с природой следует выйти на улицу и стать босыми ногами на землю. Выход босиком на первый снег, хождение босиком по траве, по росе возвращает человека к природе. Конечно, такой степени соединения с природой, которой достиг Учитель, не требуется, и достичь ее сложно, поэтому он и предлагает мысленное обращение к нему, обещает помочь и помогает.

- 3 -

«Если мы хотим уничтожить пирамиду мусора, мы должны начать с самого дна: с уличного наркомана — и хватит донкихотствовать против «шишек» так называемых, все они незамедлительно заменимы. Наркоман на улице, которому «дрянь» необходима, чтобы жить дальше — вот единственный незаменимый фактор во всем этом уравнении. Когда не останется больше наркоманов, чтобы покупать «дрянь», не будет и торговли «дряню». Сколько будет существовать потребность в ней, обязательно будет и тот, кто станет эту потребность обслуживать».

Э. Берроуз, «ГОЛЫЙ завтрак»

Не употребляй алкоголя и не кури.

Речь идет, как нетрудно было догадаться, о пресловутых «вредных привычках* — пороках,

имеющих в нашем обществе весьма широкое хождение, несмотря на все предостережения Минздравсоцразвития.

О вреде курения табака человечество узнало сравнительно недавно (кстати, довольно продолжительный период времени табак числился не просто безобидным, но даже целебным средством). А вот обо всех последствиях пьянства человечеству известно едва ли ни с момента открытия алкоголя.

Как бы то ни было, спиртное и табак, приносящие баснословные прибыли как отдельным производителям и торговцам, так и целым государствам, стали объектом большой политики. А в большой политике здоровье людей — фактор, по большей части, второстепенный. Мы, впрочем, и не думаем призывать к каким-либо запретительным мерам, в бесплодности коих в свое время успели убедиться США и Россия. На благодатной почве, подготовленной алкоголизмом и табакокурением, выросла и ураганными темпами распространилась «чума XX века» — наркомания.

Алкогольная зависимость у человека возникает вследствие того, что алкоголь, систематически поставляемый в организм извне, постепенно подавляет собственную функцию синтеза алкоголя внутри организма. Как следствие организм полностью прекращает самостоятельно вырабатывать алкоголь и его соединения, в естественных количествах совершенно необходимые в обменных процессах. Обмен веществ рез-

ко ухудшается, ухудшая самочувствие человека, подталкивая его к внешнему алкогольному восполнению, и возникает порочный круг — вредная привычка.

Кроме того, алкоголь и никотин в промышленном виде являются чужеродными для всего живого веществами — ксенобиотиками («ксенос» по-гречески — чужой). Они представляют собой яды натурального действия, обладающие многопрофильным токсическим эффектом. Достоверно установлены также и канцерогенные свойства табака, многократно усиливающиеся при совместном попадании в организм никотина и алкоголя.

На бытовом уровне существует опасное заблуждение, что курение подавляет голод, тем самым предотвращая ожирение. В самом деле, многие курящие имеют сгавильно нормальную массу тела (как, впрочем, и некурящие). Но сплошь и рядом другие заядлые курильщики вес, напротив, набирают. Несложными медицинскими исследованиями давно установлено, что ожирение имеет совершенно иные механизмы возникновения, не связанные с табачным дымом. Кроме того табачные яды ухудшают, усвоение сахаристых веществ, необходимых для протекания многих важнейших биохимических реакций внутри организма. Вследствие этого зачастую повышается уровень глюкозы в крови, что при ослабленной функции инсулярного аппарата просто способствует заболеванию сахарным диабетом.

Если человек ежедневно завтракает чашкой кофе и сигаретой — он подвергает себя опасности как раз ожирения, если в организме уже намечилась скрытая форма диабета.

Экспериментально доказано, что у курильщика, если даже он полноценно питается, развивается авитаминоз: табачный дым интенсивно разрушает витамины группы С и В.

Курение и выпивка, привычно совмещаемые, в несколько раз усиливают токсический эффект: алкоголь хорошо растворяет табачные яды, и они беспрепятственно, в лучшем «де поступают в жизненно важные органы и ткани.

Алкоголь едва ли не основная причина сексуальных проблем. Он оказывает угнетающее действие на половую функцию как на нервном, так и на клеточном уровне. Злоупотребление алкоголем (и курением) приводит к импотенции, бесплодию, осложняет беременность. Исследования и действительность показали, что потомство алкоголиков и курильщиков неполноценно, ущербно на генетическом уровне.

В настоящее время разработано и рекламируется много методик и средств избавления от алкогольной и никотиновой зависимости на базе ультрасовременных препаратов и техники. Учитель Порфирий в своем учении в этом вопросе категоричен. Он не признает и не понимает компромиссов по этому поводу, половинчатых решений, затяжки процесса: брось — и все. И лишь потом приходи лечить последствия своих злоупотреблений.

«Вино и табак разрушают тело человека. Тот, кто курит и пьет, тот в своем теле сердце негодное делает, особенно когда человек само-закаляется, он не пригоден по моему практическому определению.

Курение — это физическая болезнь.

Куряки, пьяницы, обжоры, развратники, любители валяться в постели и те, кто тепло ку-таются, — они болеют, слабеют, изнеживаются.

Тело у них грязное, изнутри засоренное, мо-чалкой и мылом эту грязь не отмоешь — болез-ни, липнут к таким людям.

Хочется тебе выпить вина — ты не пей ви-на, а тяни воздух через гортань, проси меня, ты этот алкоголизм выгонишь из себя» (П.К. Ива-нов).

Как известно со слов учеников Иванова, Порфирий Корнеевич никогда не брался за ле-чение человека, носящего в себе эти пороки. Продиктовано это было не гордыней Учителя, которой он, как известно, не страдал, а элемен-тарными соображениями целесообразности че-ловека, прекрасно осознающего всю бесполез-ность такого половинчатого лечения.

- 4 -

Старайся хоть 1 раз в неделю полностью об-ходиться без пищи и воды с пятницы 18-20 часов до воскресенья 12 часов. Это — твои за-слуги и покой. Если тебе трудно, то держи хо-тя бы сутки.

О пользе голодания в частности и вообще ограничениях в пище сочинено и сказано за мно-гие века предостаточно. Герберт Шелтон счи-тал голод такой же насущной необходимостью человеческого организма, как и физический от-дых, называя голодание отдыхом физиологиче-ским. Многочисленные эксперименты и иссле-дования наглядно продемонстрировали, что человек способен без ущерба для здоровья в те-чение 2 и более недель обходиться рационом ценностью всего в 500 ккал. Джон Локк так вы-сказывался в этой связи: «Я думаю, что многие люди становятся гурманами и обжорами в си-лу привычки, не будучи таковыми от природы; и я вижу в разных странах, что люди, которые едят только 2 раза в день, также сильны и бо-дры, как те, которые постоянным упражнени-ем приучили свои желудки напоминать о себе 4 или 5 раз»;

Голодание как способ очищения и лечения организма — вполне безопасный и эффектив-ный естественный метод исцеления от многих недугов. Тем не менее должно соблюсти неко-торые условия.

Прежде всего необходимо снять естествен-ный страх перед голоданием. Убеждение, само-убеждение, сознательное формирование поло-жительного отношения к голоданию позволит преодолеть тревогу и первичный ответ на стрес-совый фактор. После этой психологической раз-грузки, адаптации организм запустит главный механизм: работа внутренних органов стабили-

зируется и приспособится к новому состоянию, к собственно процессу голодания. И далее нужно определить своевременный и правильный выход из процесса голодания, не допустить срыва адаптации, положительных изменений. Это позволит укрепить положительный психологический настрой в сознании, что важно в систематическом лечении голоданием. Важно убеждение и уверенность, что лечащийся идет по правильному пути. По мнению Порфирия Иванова, голодать следует регулярно, но короткими сроками, сделать так, чтобы периодическое воздержание от пищи стало образом жизни.

Организм человека имеет мощные потенциальные возможности для самоизлечения, медицина называет их гомеостатическими механизмами саморегуляций. Голодание — это один из стартовых (стрессовых) ключей, запускающих эти механизмы на полную мощность.

Лечебное голодание стимулирует защитные силы организма и является естественной методикой лечения, как и лечение водой, массаж, иглоукалывание, траволечение и др. Все эти методики, не являясь собственно средствами излечения заболеваний, тем не менее запускают на полную мощность исцеляющие силы природы, присущие организму. Эти силы, активизируясь, исправляют, исцеляют организм.

В случаях терапии голоданием немало сложностей. Зачастую к этому пока нетрадиционному методу обращаются после затяжного неудачного лечения лекарственными препаратами, с

запущенной болезнью. В таком случае достаточным успехом человек воспринимает заметное улучшение, остановку развития болезни, дающие надежду и стимул к продолжению нетрадиционного лечения. На этом пути необходимо потрудиться. Лечебное голодание в систематической постановке помогает добиться уменьшения веса, очищения кожи, восстановления тканей, ослабления болей и воспалений, усиления способности концентрировать внимание, расслабления.

Доказано, что голодание — это верный путь к омоложению организма. Процесс старения пока неизбежен как процесс, генетически обусловленный. Он связан с износом органов, накоплением вредных веществ в организме и т. д., однако его можно все же приостановить, существенно замедлить. Один из путей борьбы с преждевременным старением тЦ это строгий калорийный режим, включающий голодания, диеты. В период голодания температура тела понижается, замедляется обмен веществ (по принципу анабиоза), снижается потребление энергии. В организме также замедляется процесс накопления вредных веществ, снижается интенсивность окисления: организм медленнее «горит». И напротив, в период голодания интенсивно идет один из важнейших в организме процессов — восстановление белка в клетках. Ткани становятся эластичнее, крепче, омолаживаются, интенсифицируется выработка полезных гормонов, замедляющих старение.

Порфирий Иванов так комментирует четвертый постулат:

«В природе сил больше, чем есть в куске хлеба или чашке борща.

Разгрузкой надо пользоваться сознательно. Без еды тело становится чистым изнутри.

Пища находится в воздухе, окружающем человека, это — эфир, движущийся с воздухом и проникающий сквозь организм человека.

Даю отдых всему организму. Когда мы не кушаем, идет разговор между умом и телом. Ум говорит: "Хочу отдохнуть", а тело говорит: "Хочу есть".

Это избранное время — суббота до воскресенья 12 часов дня».

В системе Учителя нет строгих указаний относительно принципов питания. Поэтому мы советовали бы вам питаться так, как вы привыкли, как нравится. Гораздо важнее — держать 42 часа в неделю и не переедать в остальные дни. И даже принципиально важно начать выполнение всех норм «Детки» именно с этого, четвертого совета — 42 часа еженедельного голодания. Наверное, каждый человек к среднему возрасту в той или иной степени болен, организм его зашлакован жировыми соединениями, вредными веществами, больными клетками и проч. Так что целесообразно сначала очистить свой организм, избавиться от накопившихся шлаков, клеточных отходов предложенным простым путем голодания и далее неспешно приступить к восстановлению здоровья, уничтоже-

нию болячек и других нарушений с помощью воды и согласия с природой, с Учителем по остальным пунктам «Детки»: «Тяжелого здесь нет в этом, а легкое есть», — говорит Учитель.

Приступившим к «сознательному терпению» полезно знать во время воздержания от пищи не рекомендуется жевать резинку, курить, применять дезодоранты, присыпки (поменьше косметики). Не следует долго загорать на солнце (не более 15 минут в день). Можно принимать воздушные ванны, отдыхать, слушать музыку, читать, выполнять легкие физические упражнения, дыхательную гимнастику. Естественно не возбраняется смотреть телевизор, не злоупотребляя неподвижностью, не напрягая зрение.

- 5 -

В 12 часов дня воскресенья выйди на природу босиком и несколько раз подыши и помысли, как написано выше. Это — праздник твоего дела. После этого можешь кушать все, что тебе нравится.

Собственно в пятом постулате «Детки» речь идет о выходе человека из 42-часового голодания — «сознательного терпения».

Традиционная медицина (в том числе и традиционная медицинская система Индии — аюрведа) после краткосрочных голоданий не рекомендует сразу приступать к полноценному

питанию с полной загрузкой желудка. Вряд ли целесообразен обильный жирный и мучной стол непосредственно на выходе из голодания. Медики советуют умеренное питание с использованием легко усваиваемых продуктов.

Практика последователей Учителя показывает, что предложенный им в «Детке*» образ жизни нормализует и оптимизирует потребности человека в пище. В организме устанавливается баланс энергопотребления и расхода энергии. Вследствие этого человек без напряжения переносит «сознательное терпение» и благополучно выходит из голодания, не набрасываясь на пищу, но в прежнем режиме умеренности действительно «кушает все, что ему нравится».

Что касается предыдущих установок «Детки», то и в режиме голодания их следует выполнять, совершая обливания, и купания, и хождение босиком.

В качестве комментария к пятому постулату воспользуемся словами Порфирия Корнеевича:

«Когда нужно садиться кушать, то перед едой выходи во двор босыми ногами на землю, поднимай в гору лицо и тяни до отказа через гортань воздух с высоты атмосферы и проси Учителя. Это дыхательное упражнение помогает хорошему обмену веществ, тогда тебе пища вреда не причинит. После этого можешь кушать все, что тебе нравится. Надо есть все, но учиться не есть ничего.

Мы все привыкли с жадностью кушать, да еще побольше да получше, привыкли к излише-

ству в пище. Необходимо 42 часа в неделю терпеть сознательно без пищи и воды для разгрузки желудка — давать отдых своему организму.

Идея Учителя не в том, что есть и как есть, а надо научиться совсем обходиться без этой пищи, научиться получать энергию, питание от воздуха, воды, земли. Не природу надо беспokoить, а себя надо заставлять потрудиться.

Воздух содержит в себе жизненную силу. Выхожу во двор всегда только в одних трусах и без обуви, поднимаю голову и прошу природу, чтобы она дала мне силы для того, чтобы я получил безболезненную жизнь».

• V " V . " . " " - " " , V , . - ⁶ - Z . . • • T . П , " : ,

• • ' " ; > ' «Природа любит тех, кто любит ее, она такого человека не наказывает. Когда мы плюемся, то оскверняем землю и заражаем воздух.

- • • • • ' Я не харкаю и не плюю на землю, а проглатываю все это.

- • • • • Не выплевывай из себя ничего. Свое — в себе! Учитель не рекомендует никому, чтобы кто-либо паянул или харкнул на землю. Это чье? Да ваше. Так полюбите его, обратно в себя проглотите, пусть оно будет происходить естественно, как мы глотаем воду или пищу*.

П. К. Иванов

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

Ко всему надо относиться разумно. Если вы здоровый человек, то вам действительно нет необходимости плевать. Если вы человек больной, также оградите природу, окружающих от своих выделений. Средство и способ ограждения — это ваш цивилизованный выбор, ваши представления о гигиене.

Но скорее мысль учителя здесь не совсем буквальна. Плевком в природу можно считать все экологически неблагоприятные производства, всю экологически неблагоприятную человеческую деятельность, не говоря уже о простой нечистоплотности, неряшливом захламлении, замусоривании подъездов, улиц, мест Отдыха на природе, дачных окрестностей. В этом смысле Учитель высказался очень точно. Почти дословно звучит высказывание Сен-Андре: «Плевком, брошенный в Природу, вернется назад камнем, брошенным в лицо»*.

На ум приходит очень печальное сравнение человечества с дрожжевым грибком, размножающимся в ограниченном объеме. В объеме роскошного для его жизнедеятельности сахарного раствора. Интенсивная, даже бурная, жизнедеятельность грибка в таких благоприятных условиях через некоторое время заканчивается его гибелью в собственных экскрементах — сахарный ресурс грибок поглощает, выделяя спирт, который его же и уничтожает. В ситуации бездумного использования, расходования природных ресурсов (не бесконечных), загрязняя отходами жизнедеятельности некогда роскошную

земную среду, человечество рискует уподобиться указанной бестолковой флоре.

Для современной цивилизации характерно сжигание огромных количеств топлива разных видов, уничтожением *целых* растительных зон, отравлением озер, рек, загрязнением океанов. Вся эта жизнедеятельность, как спусковой крючок, уже стронула геофизику планеты. Порфирий Иванов: «У людей их экономика растет и развивается своего рода политика. Человек этим окружился, этим он живет и думает, в этом режиме сохраняется». Но уже сейчас мы имеем глобальные катастрофические последствия: небывалые засухи, наводнения, землетрясения, ураганы... Количество человеческих жертв не поддается учету, как невозможно учесть потери в уровне жизнеспособности, здоровье людей. Пока дело по охране среды не двинулось дальше дискуссий и выступлений активистов «Гринпис». Не проектируются (далее квот на загрязнение) масштабные согласованные действия мирового сообщества в экологическом направлении.

Порфирий Иванов: «Я тоже такой человек. Но вот почему я такую путь-дороженьку забрал, на которую не хотят, так сказать, наши люди, те, которые живут цивилизованно, т. е. те люди, которые вооруженно живут, технически самозащищенно. Они говорят: "Нам это не нужно. У нас есть чем самозащищаться". Я никого не заставляю, никого не хочу, чтобы он это делал, но прошу: "Все же надо хоть немно-

жечко да попробовать этими путями пойти". А раз попробовать, значит надо делать!

Природа любит тех, кто любит ее, она такого человека не наказывает. Когда мы плюемся, то оскверняем землю и заражаем воздух».

Конечно, в этом высказывании Порфирий призывает к опрощению, приближению к природе каждого отдельного человека по своему примеру. Но эти слова можно отнести и к обществу в целом. Есть радикальные экологические идеологии, призывающие человечество вообще отказаться от всех современных технологий, существенно поступиться цивилизованной жизнью. Экологически совершенное общество должно пренебречь некоторыми своими жизненными благами для сохранения жизни природы, планеты и, тем самым, своей жизни. Наверное в этом направлении возможны разумные действия.

Александр Полухин, он из последователей учения Иванова, так развил мысль, выраженную в этом совете: «...Слюна во рту обладает очень сильной концентрацией жизненно важных питательных веществ, по составу и энергетической ценности приравнивается к составу крови и лимфы. А некоторые ученые считают, что богаче по составу слюны нет в организме человека ничего.

Когда мы чистим зубы или полоскаем водой рот, выплевываем из себя слюну, то идет значительное ослабление пищеварения и иммун-

ной системы. Организм наш очень долго восстанавливает утраченное, забирая питательные вещества и энергию у других органов и систем, ослабляя в целом весь организм, увеличивая существующую болезнь в теле, притупляются мысли, меняется психика».

\ - 7 - ...

; < .

Здоровайся со всеми везде и всюду, особенно с людьми пожилого возраста. Хочешь иметь у себя здоровье — здоровайся со всеми.

.\ Пожалуй, самый трудный для современного горожанина постулат: «Здоровайся со всеми везде и всюду...». В принципе, понимать надо буквально, и особых комментариев к седьмому совету не требуется. Учитель говорил: «Надо всем людям вежливость представлять через сказанное "Здравствуйте"».

Привычка здороваться с окружающими является элементарным требованием вежливости и не только. Любые наши пожелания кому-либо в той или иной форме к нам же и вернуться.

Порфирий Иванов: «Надо желать здоровья другим, если сам его хочешь получить. Первым скажи: "Здравствуйте!". "Здравствуйте" сказать — это наш долг, всех людей долг делать, чтобы не было в людях никакой ненависти и не было зла. Ваше дело сказать, а они как хотят».

„ В языках всех народов мира в разной форме пожелание здоровья или участливый вопрос

о здоровье является основной формой приветствия, обращения при встрече. У каждого народа существует свой обычай приветствия, даже ритуал. Многие восточные, кавказские народы, не ограничиваясь приветствием, по соответствующей замысловатой схеме справляются о здоровье родных и близких. По тому, как два человека приветствуют друг друга легко установить, в каких отношениях они находятся. И слова, и интонации, и жестикуляция при этом выполняют некую социально-психологическую функцию.

Алан Пиз в своей книге «Язык телодвижений» анализирует приветственную жестикуляцию, ее функции, начиная с первобытных времен. По его мнению, протягивание рук ладонями вверх служило мирному исходу при встрече двух первобытных людей. Этим жестом подчеркивался миролюбивый неагрессивный настрой, демонстрировалось отсутствие камня в руке. Со временем этот жест конечно же претерпел изменения, да и был он, естественно, разным у разных племен и народов, отражая особенности и условия жизни, темперамент.

Очень интересна зависимость формы приветствия и взаимодействия участвующих в нем людей от размеров населенных пунктов, плотности их населения. Жители больших городов приветствуют друг друга и обмениваются рукопожатием при расстоянии между ними примерно 92 см, в небольших городах это расстояние составляет уже 2,4 м, а жители малонаселенных районов, мелких поселков вообще ограничива-

ются приветственными жестами с расстояния около 10 м.

Словесное приветствие при рукопожатии также насыщено всевозможной информацией, и здесь участвуют и юмор, и фольклор, и решаются задачи психологического влияния, соподчиненности и т. д., приветственный комплекс необходим в общении и многофункционален. Интересны развернутые формы взаимных приветствий.

Существуют в приветствиях и отклонения от нормы, к примеру, на стандартно вежливый вопрос о жизни и делах, человек иногда пускается в безостановочные жалобы и сетования, злоупотребляя временем и вниманием встречного. Как утверждает психотерапевт Литвак, такой неуместно и неожиданно подробный рассказ, нытье свидетельствует о том, что рассказчик расположен к вольному или невольному отъему энергии у встреченного знакомого, т. е. занимается психологическим вампиризмом. Такой человек намеренно преувеличивает, драматизирует свои неурядицы, проявляя немалые артистические способности, стараясь вызвать максимальный отток энергии от собеседника к себе. Нередко в круг влияния включаются окружающие с устройением мини-театра.

Можно встретить и другие примеры «перегрузки» своей отрицательной психоэнергии встречному и собственной подзарядки за счет его сочувствия искреннего или вынужденного. Сочувствующий при этом получает эквивалент-

ный негатив от такого психовампир. Однако биоэнергообмен — это процесс взаимный, поэтому передаваемая отрицательная энергия в конце концов вернется по закону «отраженной волны».

Таким образом, в принципе простой совет здороваться со всеми имеет сложный причинно-следственный механизм, и Учитель подчеркивает его большое психологическое значение для участников приветствия, рекомендуя короткий, приветливый вариант.

Последователи Учителя при выполнении седьмого постулата «Детки» в большом городе рекомендуют приветствовать соседей по подъезду, по дому, здороваться с сослуживцами даже с теми, которые знакомы только «в лицо». На городских улицах следует приветствовать пожилых людей — ваше внимание вернется к вам.

Хорошим примером встречного общения, приветливости могут быть некоторые народности. Например, китайцы, корейцы, японцы кланяются и улыбаются друг другу при встречах. Японцы старших называют не иначе как «сэнсэй» — «учитель», вне зависимости от того, получали от них поучения или нет. Также у американцев, узнаем мы, принято по воспитанию обратиться даже к незнакомцу с вопросом: «Все ли у вас в порядке, мистер? Могу ли чем-нибудь помочь?»

Последователи Учителя советуют здороваться со всеми, кто проявил к вам хоть какое-

то внимание, просто встретился взглядом. Вскоре выполнение совета Учителя войдет в привычку, станет естественной нормой, и тогда в самом вашем облике появится нечто, заставляющее встречных отвечать на приветствие улыбкой, пожеланием здоровья.

В условиях мегаполиса Ю. Г. Золотарев, к примеру, считает, что приветствовать следует не толпы прохожих, а отдельно идущих людей, особенно пожилых и инвалидов — ваш взгляд легко определит человека, достойного сочувствия. И наоборот, если вы убежденный последователь Учителя, вы будете заметно отличаться от обычной массы людей и легкой одеждой, и легкой походкой, здоровым просветленным лицом и несомненно вызовете ответную приветливую реакцию, поздоровавшись с любым человеком в городе.

«Слово "здравствуйте" любого врага оставливает» (П. Иванов).

- 8 -

«Живи постоянным желанием сделать людям добро, а когда сделал — никогда не вспоминай об этом. и поспеши сделать еще.

Прежде, чем помогать другому, надо научиться помогать самому себе. Найди истинно нуждающегося человека и отдай ему, сколько не пожалеешь».

П. К. Иванов

Помогай людям, чем можешь, особенно бедному, больному, обиженному, нуждающемуся.

Делай это с радостью. Отзовись на его нужду душой и сердцем. Ты приобретешь в нем друга и поможешь делу Мира!

Среди животных, живущих стаями, всегда существовали простейшие формы взаимопомощи. В человеческом обществе, плюс ко всему, требования помощи слабым и нуждающимся утверждены на сознательном уровне и закреплены в законах морали. Все мировые религии проповедуют милосердие. Это понятно и не нуждается в пояснениях.

Но у восьмого постулата есть и другая важная сторона. В высказывании П. Иванова, вынесенном в эпиграф, говорится о том, что, прежде чем браться помогать другим, нужно научиться помогать самому себе: «врачу — исцелился сам». Действительно, беспомощный человек мало чем может помочь окружающим. «Какой из тебя благодетель, если у самого дети голодные и родители больные? Оно конечно, для твоей души это полезное дело, а для того, кому ты свои крохи отдаешь — ни откусить, ни понюхать.

Другое дело, когда ты от избытка отлужишь, да еще такой кус, чтобы бедному и больному он впрок пошел. Да еще коли отдал — и забыл, то такое дело и Богу угодно, и тебе полезно, и нуждающемуся во благо» (целитель Ковригов).

Однако помощь может быть не только материальной, она может быть оказана и в виде моральной поддержки, ухода. Тем более для

этого самому нужно быть в душевном и физическом благополучии. Специалисты по проблемам алкоголизма и наркомании, к примеру, подтверждают, что лучшим помощником в этом деле является тот, кто сам прошел через все это и излечился. Полноценную помощь нуждающемуся способен оказать твердо стоящий на ногах, уверенный в себе человек. Воспитание уверенности в себе, в своих силах пропагандирует в ряде книг американская проповедница Луиза Хей. Она обращает внимание читателей на вторую часть библейской заповеди «возлюби ближнего, как самого себя». Прежде, чем возлюбить ближнего, научись любить себя, считает она, то есть научись самоуважению, самоуверенности — вере в свои силы. Надо увидеть в себе человека способного на решительные действия, открытого для участия.

Луиза Хей разработала «программу десяти шагов», которая разъясняет, как сначала помочь самому себе. Прежде всего она рекомендует поменьше заниматься самокритикой. Люди, выросшие в неблагополучных семьях или в условиях постоянного психологического прессинга, часто обладают чрезмерным чувством ответственности, склонны к жестокой самокритике. Таким людям, считает она, необходимо воспитать в себе чувство собственной значимости. Чувствуя себя недостаточно хорошими, эти люди всегда находят причину быть несчастными. Нужно научиться, с одной стороны, не претендовать на собственное превосходство, совер-

шенство, а, с другой стороны, не предъявлять к себе завышенных требований.

Люди другого типа не могут отрешиться от мрачных мыслей о своих проблемах, тем самым только ухудшая положение дел. Часто заикаются на невеселых мыслях люди больные, чем ухудшают свое и без того ущербное здоровье. Библия запрещает уныние. Мрачные мысли выбивают из колеи людей мнительных, столкнувшихся с трудностями жизни или же с пустяками, имеющими лишь внешний вид проблем. Луиза Хей рекомендует в таких случаях постараться думать о хорошем, переключиться на приятные воспоминания (о закате, о море, любимых людях и т. д.). Как только мысли черные к тебе придут, вспомни Пушкина, «откупори бутылку шампанского иль перечти "Женитьбу Фигаро"».

«Научитесь хвалить себя», — немаловажный совет Луизы Хей. Если критика разрушает личность, то похвала ее формирует. Принимайте все хорошее в ваш адрес не допытываясь, заслужили вы его или нет. Убеждение в том, что вы всего недостойны, мешает быть вам счастливыми.

Чтобы любить самого себя, надо обрести опору. Надо найти единомышленников, объединить их вокруг своих идей, без стеснения искать их помощи, поддерживать их в свою очередь.

Не надо ненавидеть свои беды, свои недостатки. Все, что было у нас отрицательного — неизбежная часть общего баланса, часть про-

граммы мироздания. Один из способов компенсации негатива — юмор. Надо уметь увидеть в своих бедах юмористическую сторону, что позволит снять тяжесть с души, перестать бояться даже самых страшных вещей.

Надо заботиться о своем теле. Полюбите свой организм, наведите в нем порядок, не засоряйте его вредными привычками, призывает Луиза Хей. Существуют научные работы, доказывающие, что можно излечить болезнь с помощью мысленного изменения структуры ДНК.

Работать над собой, познавая и изменяя самого себя в лучшую сторону, надо энергично. Жить сейчас — таким должен стать ваш девиз, и реальнее станет цель: возлюбить ближнего, как самого себя.

«И за хорошее сделанное не будешь наказан ничем от Природы и получишь только хорошее», — Порфирий Иванов.

С. Н. Меньшов справедливо отмечает: «Прежде, чем что-то получить, нужно что-то отдать, чем-то пожертвовать». Продвижение вперед невозможно без жертв.

- 9 -

•; Лобеди в себе жадность, лень, самодовольство, стяжательство, страх, лицемерие, гордость. Верь людям и люби их. Не говори о них несправедливо и не принимай близко к сердцу недобрых мнений о них.

«Только поступок самого человека заставляет получать болезнь. А вы совершайте правильные поступки и тогда не будете болеть, и природа не будет на вас набрасываться.

Будьте как дети: не кажись ни лучше, ни хуже, чем ты есть на самом деле. Действуй с людьми вежливо и умело. Не пожелай другому того, чего не хочешь, чтобы делали тебе. Люби ближнего, как самого себя. Лучше пусть тебя обидят, чем ты. Без здоровья души здоровья тела не получишь.

Лень — болезнь. Когда каждый день заставляешь себя что-то делать, накапливается раздражение против этого дела, хочется его прекратить. Победить свою лень в этот момент — самое трудное.

Есть люди хорошие, а есть люди плохие, но у всех есть гордость, которая мешает человеку в жизни. Вначале подойти ко мне гордость не пускает, а после — терпения не хватает.

Ты каждый день свой проводи в победе над собой, жить надо в трудном», — комментирует Иванов.

Прочитав девятый постулат Учителя Иванова, многие задаются вопросом: возможно ли нам искоренить в себе то, что является нашей натурой? Перестраиваясь, заглушая в себе жадность, страх, лень, стяжательство, человек может, конечно, изменить свою личность. Но будет ли это его личность, не будет ли «рядом стоять» его «родная» натура? Некоторые из исследователей учения Иванова замечают с сомне-

нием, что природа человека не даст себя обмануть и рано или поздно прорвется наружу, производя разрушения там, где человек искусственно изменял свою личность.

Тем не менее способ спасения существует. Для этого не нужна крутая борьба с собой, просто надо систематически совершать поступки вопреки своим слабостям (пусть даже мелкие). «Не надо бороться за чистоту, надо подметать». В этом случае человек просто тренирует себя, закаляет (точно так же, как и при работе с телом) и, наконец, побеждает.

В каких-то случаях надо, приглушив гордость, уступить и примириться, поступиться жадностью и отдать; не решаясь открыть нужную дверь, отмахнуться от страха и войти в нее. Может быть, это — дверь к Учителю. Так же и со злом. Зло не победить, борясь с ним, можно породить новое зло. Лучшее оружие против зла — это его непризнание, прощение. Подумайте о человеке, который причинил вам зло: «Это добрый человек» (вспомнив булгаковского Иешуа). Говоря это о злом человеке, вы не оцениваете его объективно, вы снимаете с себя функцию судьи: не судите, да не судимы будете. Не вам его перевоспитывать. Это его проблемы. Отпустите его или их от себя, распрощайтесь с ними. Их отрицательные качества или поступки когда-нибудь приведут их к тем же сложностям, которые испытали вы. Попросите у Бога прощения для этого человека или у себя самого.

«Обходись с людьми вежливо и умело, сделай из врага друга. Быть вежливым со всеми — это первая задача. Вежливая просьба — она врага убивает.

Честных природа не рождала. Моя система в том, как стать из плохого человека хорошим. Любите друг друга, не сквернословьте. Все это и есть для всех закон. А любовь восстанавливает здоровье человека, главное — любить природу: воздух, воду и землю, а между этим — всех людей.

Надо, чтобы мы гордость свою упразднили, а с вежливостью подружились. Если мы, все люди, сами это будем делать, между нами зародится вечная любовь, мы будем жить все не полюдски, а по-Боговому, по-новому, небывалому», — советует Иванов.

- 10 -

Освободи свою голову от мыслей о болезнях, недомоганиях, смерти. Это — твоя победа.

Этот подход у современных психологов получил звучное название «позитивное мышление». Раздумывать о всевозможных напастях, означает привлекать к себе — это давно замечено. Тот, кто вечно занимается разыскиванием у себя «болячек», рано или поздно обязательно найдет их в предостаточном количестве.

Американская проповедница Луиза Хей пишет по этому поводу: «Существует великое мно-

жество людей пристрастно относящихся к болезням. Они всегда чем-то заболевают или уже больны. Все их разговоры только о собственных болезнях».

Достаточно известны приемы позитивного мышления, которые избавляют как от придуманных болезней, так и от болезней реальных, угнетающих человека. К примеру, она же, Луиза Хей, рекомендует следующий набор обращений к самому себе для позитивной установки: «Я знаю, что где-то существуют болезни и смерть, но ко мне это не имеет отношения; жизнь приносит мне радость и любовь; я здорова и полна энергии; я преуспеваю во всем, чем занимаюсь; в моем мире все прекрасно».

Последователи Порфирия Иванова считают, что надо выбросить из головы все свои диагнозы и сосредоточиться на конкретном деле. Ни в коем случае нельзя поддаваться заболеваниям, идти у них на поводу. Если со временем «болячка» не уходит, то о ней нужно забыть окончательно. Нужно продолжать выполнять советы «Детки», мысленно обращаться за помощью к Учителю и все получится.

Ю. Г. Золотарев замечает, что человек испытывающий боль, плохо воспринимает советы. И все же нужно убеждать себя, что боль временная и она пройдет, надо даже боль отвлекать от своих мыслей, заменять мысль о боли другой, позитивной мыслью.

Надо стараться учиться жить каждый день так, будто нет за плечами груза прожитых лет,

ошибок, будто не отягощают мысли о недомоганиях, болезнях и смерти. И тогда придет «твоя победа*».

«Я ничего не боюсь, смерти не признаю; ибо ее как таковой в природе не существует. Ее раньше, как она есть сейчас, не было. У людей есть силы, но они спят, и их нужно пробудить. Можно избавиться от любой болезни, только, конечно, нужно поработать над собой» (П. Иванов).

- 11 -

Мысль не отделяй от дела. Прочитай — хорошо. Но самое главное — ДЕЛАЙ!

Какими словами можно прокомментировать совет «меньше слов — больше дела»? Как любили говорить даосские мудрецы, завершая всякую полемику: «Я умолкаю».

«Думать легко; действовать трудно; действовать согласно тому, как думаешь, — самое трудное в мире», — не менее мудро высказался Гете.

С уверенностью можно сказать, что человек, прочитавший советы «Детки», увидел в них много правильного и полезного для себя и, может, проникся решимостью: «Начну с понедельника». Но в понедельник что-нибудь помешает, и прозвучит новое обещание: «Начну со следующего». И т. д. Еще кто-то, помечтав о здоровье и бодрости, которые ему несомненно при-

несла бы система закалки-тренировки, вздохнет: «Некогда, условия не позволяют» — и не выполнит даже простейших упражнений, которые возможны и в его условиях. Ну так значит эти люди вполне здоровы и пожелаем им успехов. И останемся уверены, что Учитель Иванов неизбежно сохранится в их памяти. А если все же в их жизни возникнет критическая ситуация (не дай Бог), то память несомненно оживит слова Порфирия: «Умирать все умеют, надо жить научиться», и потянется рука к книжной полке за тетрадь Учения.

* Читателям, серьезно озабоченным состоянием своего здоровья и духа, пожелаем не откладывать дела в долгий ящик и начинать прямо сейчас. «Читай и понимай, но главное — делай», — призывает Порфирий.

- 12 -

Рассказывай и передавай опыт этого дела, но не хвались и не возвышайся в этом. Будь скромн.

Мыслитель XVII в. Локк заметил: «Нет истин, которые бы пользовались признанием всего человечества».

Датой официального признания Учения Порфирия Иванова можно считать 1982 г., когда в центральном журнале «Огонек» (8/1982) была напечатана статья С. Власова «Эксперимент длиной в полвека». Власову на высоком

уровне, официально была разрешена поездка в дом Учителя Иванова на хутор Верхне-Кундрючий. Впервые власти допустили журналиста центрального издания к непризнанному целителю. Там же, в журнале «Огонек», в 1982 г. советы «Детки» были широко обнародованы.

Участь долгого непризнания, гонений — участь многих и многих ученых, просветителей, проповедников — не миновала и Порфирия Иванова. За 50 лет работы над собой и Учением, попыток пробиться в систему здравоохранения через чиновничьи заслоны ему пришлось претерпеть много испытаний, равнодушия, грубости. Однако при этом от него не услышали ни одной жалобы, он сохранил ясность ума, не отступился от своего Учения, бескорыстно и безотказно помогал людям. И, главное, решительно противостоял попыткам сделать из его Учения религию. «Я прошел по тюрьмам и психбольницам не как больной, а как анализатор и испытатель», — писал Порфирий.

«Если мое дело превратят в религию, оно проиграет... Рассказывай и передавай опыт этого дела, но не хвались и не возвышайся в этом. Будь скромн». Именно так он и прожил свою жизнь — скромно («Моя Идея не для чемпионства...»), не претендуя на звание новоиспеченного духовного гуру, ничего не нажив, кроме тысяч последователей.

Этапы закаливания

**Продолжительность полного курса закаливания — один год, но первые решающие успехи в закалке можно получить за 30 часов и даже почти моментально. Мой метод закаливания пригоден для каждого человека, который тонет 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»/

П. К. Иванов

Ниже я привожу выдержки из статьи Порфирия Корнеевича 1951 г. «История и метод моей закаливания»:

«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.

Мой метод закаливания 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 неизвестны» (П. Иванов).

Моментальный курс

«Курс моментальной закаливания 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. Нужно, чтобы человек знал о возможностях этой закаливания, знал, что у него есть скрытые силы для нее и верил, что их можно пробудить нужно, чтобы он страстно желал это и стремился к этому сам.

3. Нужно, чтобы человек имел решимость и силу воли ради получения такой закаливания. С этого момента навсегда отказаться от вина, спирта, курения, других излишеств.

4. Нужно, чтобы человек шел на это без всякого, даже тайного, обмана со своей стороны и сомнений.

5. Далее он должен только ежедневно, в виде зарядки, производить трехкратные вдохи и выдохи утром и вечером и производить холодной водой омывание ног.

Замечание. После такого кратковременного курса закаливания человек, если он оказался подходящим для этого и честно и строго выполнял все мои указания и свои обещания, будет сохранять и развивать полученную закаливание все больше, всю жизнь. Даже в том случае, когда закаливание 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 закаливания является то, что он не пригоден для всех и в любой момент и дает только начало закаливания.

Люди старшего возраста, имеющие расстроенное здоровье и силы и не имеющие твердой воли, могут получить закаливание только в результате особого режима и более продолжительной работы над собой» (П. Иванов).

Годичный курс

«В течение годового курса закаливания уже каждый желающий, даже слабый и больной человек, имеет возможность не только избавиться от всех своих болезней, укрепить здоровье, получить невосприимчивость к новым заболеваниям и полную закаливание против вредного влияния неблагоприятных условий вообще, но также развить и проверить сопротивляемость организма во всех отдельных случаях и во все времена года.

Несмотря на то, что люди различны и состояние их различно, и поэтому для каждого человека необходим особый подход и особый прием закаливания, полный курс ее для разных людей имеет и общие черты, и в сущности одну программу.

1-й месяц курса — подготовительный, испытательный:

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

б) не пить вина, не курить, не употреблять других наркотиков, не заниматься половым излеществом, воздерживаться от ругани, азартных игр, лжи, похвальбы и слишком сильных посторонних увлечений, чтобы привести в порядок расстроенную нервную систему, сознание и волю;

в) во вторую субботу после начала этого режима нужно провести особый режимный день полуторасуточного воздержания от пищи, питья, сна и т.д.;

г) после этого он должен ходить без головного убора в любую погоду;

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

В течение всего остального периода — восстановление единства человека с Землей и обществом.

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 среди Природы, а живет в человеческом обществе, он должен, прежде всего, восстановительные связи своего организма с обществом осуществить так, чтобы жизнь в обществе укрепила его здоровье и силы, а не подрывала и не ослабляла их.

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. Любовь соединяет и питает силы жизни, а страх, отвращение и ненависть вырывают 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» (П. Иванов).

«Любая болезнь есть болезнь всего организма, а не отдельного органа. Отсюда — обязательно комплексное воздействие на организм естественными методами (системный подход). Излечение от простуды или иного ненормального состояния, именуемого болезнью, зависит от самоисцелительных способностей живого организма, которые являются такой жизненной функцией, как дыхание или питание».

Г. Шелтон
«Спонтанное излечение от рака»

Как вы уже наверняка догадались, учение Порфирия Иванова не сводится к режиму закаливания и иных оздоровительных процедур. Греческие мудрецы говорили: «В здоровом теле — здоровый дух». Иванов утверждал, что тело, вмещающее в себе слабый дух, не может быть подлинно здоровым. Собственно, из духовных недугов и проистекает наша лень, пьянство, брань и прочие пороки, а уже вслед за ними вырастают, точно снежный ком, все мыслимые болезни. Момент расплаты наступит, когда мы выслушиваем от врачей жуткие, трудно выговариваемые диагнозы, и тут уже задаемся вопросами «за что?», «почему это случилось именно со мной?» и т.д.

В таких случаях мы обычно сетуем на медиков, неблагоприятную экологическую обстановку и даже на наследственность. Меж тем, по данным Всемирной организации здравоохране-

ния, 50 % нашего здоровья находится в наших же руках, и лишь другая его половина зависит от вышеперечисленных факторов.

Фармакологи продолжают изобретать, а фармацевтическая индустрия продолжает выкидывать на рынок все новые и все более сложные и сильнодействующие препараты. Население же безропотно продолжает эти снадобья употреблять и, кстати, приобретать благодаря им новые немочи (плюс к уже имеющимся в наличии у каждого уважающего себя взрослого гражданина). Взвизывая на то, как заболеваниями, которые раньше считались исключительно достоянием старости, теперь мучается даже молодежь, бессмысленно уже уповать на завтрашние научные открытия, которые якобы даруют нам здоровье и долголетие (если не бессмертие). Тут уж, как говорится: «Спасение хворающего — дело рук самого хворающего».

А жизнь, между прочим, нас ежечасно ставит перед выбором из двух возможностей. Первый путь — это рабская безотрадная зависимость от лекарей и аптекарей. Второй — взять на себя ответственность за собственную жизнь, прекратить обвинять в своих несчастьях кого ни попадя.

Что уж греха таить, вариант №2 может показаться просто непосильным для большинства моих пододеяльно-надиванных соотечественников, хотя многие из них могут соглашаться со всем, написанным в этой книге. М. С. Норбеков на этот счет очень точно замечает в своей кии-

ге «Опыт дурака, или ключ к прозрению»: «Заехать бы разок-другой по макушке такому вот умнику, философствующему об исключительности своего заболевания и при этом не желающему палец о палец ударить для своего выздоровления. Потрудиться они не хотят — лень! Проглотить таблетку, уколочик в зад — проще. Но здоровье не купишь и на халяву его не возьмешь. Его либо надо заработать потом, либо — кукиш от матушки-природы и от родного профсоюза». Вот уж, что называется, «кто на что учился».

Подавляющее большинство античных философов при всех своих разногласиях сходились в одном — в почитании этики (то есть науки о морали и нравственном поведении) как первой из наук. Большинство современных ученых (я имею в виду тех, кто не прогуливал в вузе лекции по философии, а об остальных и вовсе говорить не стоит) сейчас об этом почему-то стараются забыть, полагая этические нормы балластом, только препятствующим прогрессу. Что, как оказалось, совершенно напрасно. Небезызвестная английская поговорка гласит: «Посеешь поступок — пожнешь привычку, посеешь привычку — пожнешь характер, посеешь характер — пожнешь судьбу». И обратите внимание, всяк проклиная свою нелегкую долю, но мало кто предъявляет претензии к собственным поступкам, привычкам и характеру.

Хотя вторую половину пунктов «Детки» составляют именно этические предписания, лю-

бой, даже самый расхоложенный лентяй, сможет извлечь пользу из учения в кратчайшие сроки. «...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 10°C), 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» (из статьи «Эксперимент длиною в полвека», 1982 г.). И все же было бы неверно «нажимать» лишь на отдельные пункты «Детки», делить их на важные и не очень, обязательные и «по настроению». Конечно, и при таком подходе к системе могут быть заметны результаты, но они будут гораздо ниже возможных, главное же — можно самому себе нанести вред.

Понять изложенную такими простыми словами систему самоисцеления совсем не сложно, тем более, что каждый ее постулат не представляет собой ничего необычного и тем более нового. Людям всегда было известно, что по-

лезно закаляться холодной водой и время от времени голодать, вредно пить и курить, неплохо также быть вежливым и т. п. Но трудновато на первых порах сводить эти советы к элементарному закаливанию в комбинации с голоданием, сложно осознать именно целостность системы, суть которой излагает Порфирий Иванов на одной странице.

Основная ценность системы Порфирия Корнеевича в том, что она родилась не вчера и не сегодня, а выстрадана им в течение полувека, всесторонне испытана «на себе». Важно понять, что «Детка» — это целостная система. Каждый ее элемент обладает оздоровительными свойствами; любой совет Иванова можно использовать и в отдельности, но выполнение именно всех правил в совокупности даёт качественно новый результат. Ведь при всех достоинствах водных процедур, диетической терапии и ауто-тренинга нельзя сказать, что только холодной водой или голоданием можно все излечить, также неверно сводить все беды человеческие к отрицательным качествам или вредным привычкам. Многолетняя практика показала, что при выполнении рекомендаций Иванова в едином комплексе перестают быть проблемой любые болезни — даже тяжелейшие хронические, психические и онкологические.

«Жизнь человека зависит от природы. Во время рождения он был облит водой, вытолкнут воздухом и принят землей. Человек не захотел жить в природе, в окружении воздуха, во-

ды и земли, а начал создавать искусственные условия для своей жизни... Проходит время, и оказывается, что уход от природы к тепличной жизни приводит ко многим заболеваниям, в том числе и к раку. А жизнь человеческая началась не в тепле и без комфорта, в тяжелых условиях и наедине с природой. Люди живут, а вот что надо делать для того, чтобы победить всех внешних и внутренних "врагов", никто не знает. Болезни подкрадываются тихо и незаметно, но сильно воздействуют на организм, и избавиться от них очень трудно или невозможно» (П.К. Иванов).

В разное время, разными людьми было сказано много умных и вдохновляющих слов по поводу разумного отношения ко всему, что софемный человек привык потреблять много и без разбора. К примеру, буквально у всех народов и культур встречаются рекомендации по голоданию, в религиозные обряды всех мировых религий входят всевозможные посты. «В 999 случаях из 1000 можно излечиться с помощью правильной диеты, лечения водой и землей и домашними средствами. Тот, кто обращается к врачу и глотает растительные и минеральные лекарства, не только укорачивает себе жизнь, но и, становясь рабом своего тела, вместо того, чтобы стать его господином, теряет самоконтроль и перестает быть человеком» (Махатма Ганди). А вот изречение и по сей день весьма популярного Поля Брэгга: «Голодание — это ключи от кладовой, где природа хранит энер-

гию... 99 % больных страдают из-за неправильного, противоестественного питания. Люди не понимают, насколько они засоряют себя, употребляя неподходящую пищу и напитки, и сколько ядовитых веществ накапливается в их организме... Голодание ставит организм в такие условия, когда вся жизнедеятельная сила используется для очищения и оздоровления. Голодание помогает организму помочь самому себе».

Остается только утешиться, что в последние годы активизировалась пропаганда здорового образа жизни, охватывающая, помимо всего прочего, и просвещение в вопросах питания. Если так пойдет и дальше, то скоро над входом в любой супермаркет будет красоваться плакат: «Минздравсоцразвития России предупреждает: избыток пищи мешает тонкости ума!». Если вам мало что известно о разработанных многочисленными экспертами новомодных диетах, особенно не казните. Для занятий по системе П.К. Иванова эти теоретические знания вам не требуются. В отношении видов пищи система не делает ограничений. Не забывайте, что закаливанием нужно пользоваться вместо употребления спиртных напитков и курения табака, а не для расширения спектра острых ощущений. Ваше «похмелье» будет намного тяжелее, если вы начнете применять и то и другое одновременно.

Человек, живущий, чтобы есть, работающий, чтобы отдыхать и развлекаться, потенциально уже болен. Сам Порфирий Иванов о своей методике говорил так: «Я никого не заставляю, но

прошу: все же надо хбть немножечко да попробовать. А раз попробовать — значит делать, само же устное Учение (т.е. «Детку» — прим. авт.) надо знать наизусть, в голове все держать и думать: это то, что нужно каждый день выполнять. Это практическая работа, уход за собой, жизнь без простуды, заболеваний. Этот поступок делает сознательным, и ты становишься новым человеком».

Еще несколько советов...

В случае, если вы почувствуете ухудшение самочувствия в ходе применения системы Порфирия Иванова.

1. Постарайтесь разобраться, отчего это могло случиться.
2. Ни в коем случае не допускайте переохлаждения, продолжительного озноба.
3. Больше находите на ногах, поменьше лежите или сидите. По возможности увеличьте двигательную активность, не перегружая при этом организм.
4. Почаще выходите на свежий воздух, побольше прогуливайтесь.
5. Осознанно откажитесь от пищи и питья на 1-2 суток, а затем переходите на легкую растительную пищу до окончательного восстановления сил.
6. Не употребляйте никаких медикаментов.
7. При обострениях старых болезней б[^]з подъема температуры тела не стоит обливаться холодной водой чаще 3 раз на день, чтобы не

переохладиться, но хождение по земле, дыхание и другие советы исполняйте как можно чаще.

8. Чтобы одолеть болезни по данной методике, надо навсегда завязать с курением и прекратить употреблять спиртное, иначе урон здоровью будет нанесен непоправимый. При следовании всем рекомендациям хворь отступит гораздо скорее, чем при любой лекарственной терапии.

Любой, пожелавший воспользоваться советами «Детки», может начинать с самого доступного и легкого, а дальше мало-помалу переходить к более полному их применению. Система оздоровления не потребует от вас каких-либо особых материальных затрат или отказа от нормального образа жизни (разумеется, если вы не считаете нормальным пристрастие к алкоголю, табаку и т. п.).

Биография Учителя

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

И. К. Иванов

Порфирий Корнеевич Иванов родился 7 февраля (20 февраля по н. ст.) 1898 г. на Украине, в русском селе Ореховка, под Луганском в бедной шахтерской семье, в которой, кроме него, было восемь детей. Посещал церковно-приходскую школу, закончил 4 класса. В 12 лет начал работать в батраках по найму, в 15 лет — на шахте. Никакой специальности он не получил, кроме шахтерской, но и впоследствии трудился во многих местах, выполняя разные работы. В 1917 г. был призван на военную службу в стрелковый полк Царскосельского гарнизона, но на войну не попал, так как успело вступить в силу перемирие. В 1918 г., демобилизовавшись, женится на Городовитченко Ульяне. Приход советской власти воспринял с радостью, старался примерно работать и учиться.

Порфирий Корнеевич прожил до 35 лет, ничем не выказывая каких-либо экстраординарных способностей. Но затем его жизнь в корне переменилась. Вот как он сам написал об этом этапе своей жизни: «Детство, молодость и возмужалые годы жизни я провел так же, как и все люди. Не сверхъестественный я был человек и не надо меня честным величать. Я был од-

но время разбойник в природе, грабил ее, убивал жизнерадостность, не считался ни с чем, а себе строил благо — все делал для того, чтобы жить хорошо. Но потом удалился от всего этого... и стал приближаться к тому, чтобы подружиться с природою...»

Что же спровоцировало столь глубокую духовную трансформацию? В 1931 г. Паршек проводит свои первые опыты, развивая собственную систему «закалки-тренировки», и в результате 25 апреля 1933 г. становится днем рождения Идеи.

Порфирий Корнеевич получил раковое заболевание, поразившее его руку. Когда болезнь подходила к последней стадии, он в порыве отчаянья решил ускорить процесс развития недуга и заболеть еще чем-нибудь (по другой версии, озарение приходит к нему во сне). Он выходит в мороз раздетым на улицу, чтобы перемерзнуть и простудиться. Но из этого ничего не получилось. Затем Паршек снова воспроизводит свой опыт, опрокинув в сей раз на себя ведро студеной воды. И опять-таки «безуспешно». Так он проделал по несколько раз, но вместо ожидаемой болезни стал замечать в себе обретение новых сил, а вкупе с ними желание жить. Тяжкий недуг начал отступать. Вот так, продолжая свои эксперименты, он окончательно поправился.

Он стал постепенно закаляться, сближаться с природой. Начал понемногу отказываться от того, что отделяет человека от нее. Вначале

снял шапку и ходил так и в сильные морозы, и ветры, стал выходить босиком на улицу, обливать ноги холодной водой, практиковать воздержание от пищи. Так он намеревался проверить, на верном ли он пути, могут ли так, как он, другие люди и получают ли они тот же опыт излечения. И начал предлагать людям, страдающим разными болезнями, делать то же, что и он. У тех, кто соглашался — получалось — они исцелялись.

Со временем Иорфирий Корнеевич выработал и выразил свод правил своей закалки, прозванный народом попросту «Деткой» (так он обращался к каждому человеку, называя его «деткой»).

Порфирий Корнеевич скончался в 1983 г., оставив людям свое Учение. Сейчас же у этой системы оздоровления тысячи последователей, стремящихся осмыслить наследие Иванова.

СОДЕРЖАНИЕ

СУТЬ УЧЕНИЯ ИВАНОВА «ДЕТКА»	5
КОММЕНТАРИИ	8
ЭТАПЫ ЗАКАЛИВАНИЯ	47
ПУТЬ К СЕБЕ	52
БИОГРАФИЯ УЧИТЕЛЯ	61