**I. НАЧАЛО ЭКСПЕРИМЕНТА**

*...В природе есть такие силы, которые могут все сделать... У нее есть воздух, у нее есть вода, у нее есть земля – самых главных три тела, которые в одно прекрасное время нам все дадут...*

П.К.Иванов

***1. СТАЛ ИСКАТЬ ВЫХОД***

Человек не бестелесное существо – не стихиаль, не ангел... Он живет в земных условиях и имеет то плотное тело, которое требует определенного и постоянного внимания и заботы. Все мы утром моем руки, умываем лицо... Кстати, в одном из древних оздоровительных трактатов упоминается о том, что прежде, чем умыться, человек должен сначала омыть свои ноги, затем руки, и только после этого – лицо.

Порфирий Корнеевич Иванов, основатель системы закалки-тренировки, начал свою оздоровительную практику именно с омовения ног, когда заметил, что обливание их холодной водой приносит немедленное облегчение состояния и что этот эффект при повторении процедуры усиливается. Именно с нее начинал он исцеление первых своих пациентов. Так была им однажды излечена и Валентина Леонтьевна Сухаревская, страдавшая до того тяжелыми недугами и ставшая впоследствии ближайшей его сотрудницей.

Обливали холодной водой ноги и – это не случайное совпадение – Е.И. и Н.К.Рерихи. Тогда, в тридцатые – сороковые годы, такой процедуры было вполне достаточно для восстановления и поддержания здоровья. В настоящее время не всегда помогает и обливание всего тела, и поэтому последователи Системы уже ввели в практику так называемые «замораживания»: продолжительное обливание предельно холодной водой определенных точек тела – представителей тонко-энергетических центров, а также больных мест – для снятия симптомов болезни с последующим излечением соответствующих органов.

Ежедневное двухразовое общение с холодной водой – первый пункт системы закалки-тренировки (СЗТ) П.К.Иванова. Все же его Учение предельно сжато сформулировано в тех двенадцати правилах поддержания и укрепления здоровья, которые составляют так называемую «Детку» и которые впервые были опубликованы в журнале «Огонек» в 8 номере за 1982 год («Эксперимент длиною в полвека», С.Власов). В то время П.К.Иванову шел уже восемьдесят пятый год.

... Еще в молодости будущий Учитель задумался: почему люди так часто и так тяжело болеют? Чтобы ответить на вопрос: «Как же все-таки добиться такой жизни, чтобы жить, не болея?» – он обратился за помощью к естественным силам природы. Порфирий задумался: что же могут дать для нас, для нашего здоровья – вода, снег, земля, солнце, воздух?... Как они влияют на организм?... Но он на этом размышлении не остановился, начал свое изучение сил Природы. Им они были испытаны и исследованы на практике. И такое пытливое и настойчивое внимание к естественным живым факторам Природы вскоре дало свои плоды и позволило ему, наконец, подойти к очень важным выводам.

В Дневнике он записал: «Разве это нормальное явление в нас – кратковременность человеческой жизни? Да и то она проходит в болезнях... Я начал изучать причины, мешающие нашему здоровью... Природа мне подсказала: люди живут, пользуются правами, и кушают, и одеваются, и в доме живут, а... умирают... Люди живут в мертвом, условном, а надо жить в естественном, природном: воздух, вода, земля... Наша жизнь зависит вся от земли, от воды и от воздуха».

Надо здесь особо подчеркнуть, что эти благие размышления будущего Учителя и подготовили то Озарение, которое молодой Порфирий Иванов пережил на Чувилкином Бугре в Ореховке (Луганская обл.), где он и получил Свыше Импульс к решению мучившего его вопроса. Это случилось в 1933 году. Тогда же и начались его суровые эксперименты над собою, над постепенным выведением своего организма из зависимости от потребности в одежде, жилище, пище...

Первое, что он сделал – «забыл» о шапке, а уже к 1935 году – то есть через полтора года после начала своего опыта – П.К.Иванов решился почти полностью обнажить свое тело и в таком виде ходил не только летом и осенью, но и зимой. Вся его одежда состояла лишь из длинных трусов-шорт, сшитых из легкой ткани; обувь же он вообще перестал носить – при любом морозе ходил босиком!

Необходимо заметить, что такое поведение Порфирия Иванова не было его причудой. Он освобождался от одежды постепенно – вместе с повышением уровня закаленности своего организма. Сама Природа подсказывала ему, когда и от чего он может отказаться из своего облачения. Вот один из эпизодов жизни Учителя, отраженный в его Дневнике: «...стал искать выход – шапку с головы поначалу сбросил, волосы от гнета освободил. Меня за это природа плодами одарила. Я уже стал от природы плоды получать и стал помогать людям больным, их... здоровье врачевал».

И далее – о том, как он отказался от обуви: «Я разувшись отроду не ходил, а стал ходить так ради одной больной. Она на костылях ходила, ноги у нее были больные. Муж ее обратился ко мне с просьбой, чтобы я ей помог. Я дал слово: если она от моего приема пойдет ногами, то я пойду разувшись по снегу. Так... и получилось. Она стала ходить ногами, а я поэтому – разувшись зимой по снегу. Все это сделала природа».

День за днем увеличивал Порфирий свою независимость от природных условий – жарой и морозом испытывая и закаляя себя. Один сезон сменялся другим, а он упорно продолжал испытания, с каждым разом усиливая дозу и силу воздействия природных факторов. Ему было необходимо осознать, прочувствовать и использовать для укрепления тела самые различные, а особенно заведомо неприятные для него, самые суровые качества и свойства Природы.

Резкие, контрастные колебания погоды, противоположные воздействия на него живых стихий все успешнее использовались Учителем для закалки и укрепления организма. Климатические и природные условия Ореховки, Красного Сулина, Верхнего Кондрючего (мест, где он жил) оказались вполне подходящими для проведения его многолетнего эксперимента.

Результаты прямого воздействия и влияния на тело земного человека Порфирия Иванова могучих и разнообразных сил природы оказались разительными: укрепились кровеносные сосуды, прочистились физиологические и энергетические каналы, улучшилась психическая и физиологическая устойчивость, повысился иммунитет... Оздоровление и укрепление организма шло на всех уровнях, что, понятно, благоприятно сказалось на его состоянии и самочувствии (у Учителя к его 35 годам было уже немало болезней).

Его организм стал работать более спокойно, ритмично, без срывов и перенапряжения. В итоге Порфирий Иванов открыл для себя закон: истинное здоровье дают нам холод, голод и другие *суровые* и *«неприятные»* средства. О пагубности нашей тяги, нашего пристрастия к приятному, удобному, об особой опасности его для нашего здоровья он писал: «Мы эту жизнь сами начали: стали кушать досыта, одеваться до самого тепла, а в доме жить со всеми удобствами... Мы, люди старого характера... взяли да свернули с той дороги, по которой требовалось идти прямо в цель... Это была большая ошибка...» (из Дневника).

***2. РАЗВИТИЕ СИСТЕМЫ ЗАКАЛКИ-ТРЕНИРОВКИ***

Убедившись в великой пользе ограничения своих потребностей и даже полного воздержания от некоторых из них, П.К.Иванов с течением времени ввел в свой эксперимент известный кратковременный, но полный отказ от пищи и воды. В Дневнике он писал: «...Мы привыкли с жадностью кушать, да еще побольше, да получше. Привыкли к излишеству жизни. А Иванов нашел в природе.... 42 часа времени в неделю сознательно терпеть без пищи и воды для разгрузки желудка: даю отдых своему организму. *Это избранное* *время* – суббота до воскресенья 12 часов дня».

Начав с еженедельного сорокадвухчасового «воздержания», Порфирий Корнеевич постепенно доводит его до ста восьми часов в неделю. (Добавились воздержания: в понедельник 24 часа и в среду 42 часа). Хотя, надо отметить, что, по признанию Учителя, аппетит у него был такой, что «...вола бы свалил». В другой раз он писал: «Надо было давно бросить кушать, но не приходило такое время... Приходилось по 3-4 раза кушать. Это наша с вами... ненормальная привычка».

Да, именно «ненормальная»! Осознание этого и подвигнуло его на ограничение еды и даже на полное воздержание от нее. Те, кто при жизни знали П.К.Иванова, говорят, что он ел очень немного: отщипнет кусочек-другой, чтобы не привлекать внимания, – и сыт. К «малоедству» пришли и многие ученики и последователи Учителя, и связано это, в частности, с тем, что следование СЗТ позволяет человеку значительную часть энергии, которую он обычно получает из пищи, – брать прямо из воздуха!

О питании воздухом или праной, разлитой в природе, Порфирий Корнеевич писал много. И способствуют такому нетрадиционному для нас питанию процедуры с задержкой дыхания – «вдохи жизни». Учитель, по привычке говоря о себе в третьем лице, писал: «*Вся сила во вдохе и выдохе.*.. В воздухе, окружающем человека, находится пища – это эфир, движущийся с воздухом и проникающий насквозь организм человека. В нем живое условие жизни. Это Учитель нашел и вывел практически... как нам надо его через гортань, тянуть до отказу вовнутрь, чтобы им пользоваться так, как наелся досыта... Особенно природа крепко помогает человеку, когда ты не кушаешь...»

Это дыхательное упражнение, по убеждению Учителя, помогает хорошему обмену веществ, бодрит и стимулирует весь организм, так как воздух содержит в себе великую жизненную силу! Постепенно тело при таком строгом режиме жизни самоочищается, и, наконец, оно само начинает излучать энергию, свои целительные эманации, в окружающую среду.

Здороваясь с человеком, у которого было не очень хорошее самочувствие и состояние, Порфирий Корнеевич замечал, что тому после этого становилось непременно легче! Для усиления эффекта он стал, здороваясь, брать ладонь человека обеими руками. Обнаружил Учитель при этом и зависимость такого воздействия от степени своей очищенности в данный момент.

О великой пользе физиологического самоочищения для восстановления и повышения уровня своей живой целительной энергии в особо ответственных случаях, он рассказывал: «Перед тем, как принять больного, я с неделю ничего не ем, много хожу по степи, прошу у Природы совета, помощи. Без еды тело становится чистым изнутри. Магнетизм мой усиливается, я сам переполняюсь здоровьем и могу передать его больному... Как болезнь можно передать, так и здоровье».

В вышесказанном – убедительнейшее свидетельство величайшей пользы воздержания от пищи, особенно длительного, и для самооздоровления, и для обретения целительных сил. О самом приеме своего больного Учитель писал: «Я принимаю его как живое тело своим живым телом. У меня руки передают токи. Мое здоровье – это ваше здоровье».

П.К.Иванов много размышлял и писал о великом значении, в первую очередь, самостоятельных усилий человека, желающего исцелиться. Чтобы получить импульсы к освобождению от того или иного недуга, человек должен был как бы заработать свое здоровье своим трудом, иначе говоря, – «заслужить» его у самой Природы. Для этого он должен был каждодневно проводить себя через все «плохие» и «неприятные» стороны ее воздействия, которые на поверку оказывались самыми полезными для здоровья. И тогда, как писал Учитель, «Все болезни, которые еще так мучают, по пробуждении центральной части мозга, физически в Природе исчезают».

Однако, он считал, что воздействия только этих стихийных сил природы для борьбы с недугами было все же мало. Принимая человека, передавая ему свои жизненные токи, Учитель интересовался не только его физическим состоянием, но и в огромной степени – его духовно-нравственным здоровьем, то есть его отношением к людям, особенно к близким, родным и, конечно, – к природе, животным...

«Я жду к себе людей всякого рода. Мне их болезнь, которая их мучает, не нужна. Мне нужен сам человек».

Глубинный смысл этого высказывания состоит в том, что без приведения человека в гармоничное, сообразное законам природы, духовно-нравственное состояние – не только затруднено, но и малоэффективно освобождение его от болезней – без этого они непременно вернутся к нему! Ибо, как правило, корешки болезней тела – это болезни его души и духа, то есть духовная и психическая ущербность человека, и прежде всего – его эгоизм, его самость.

***3. НУЖЕН ЧЕЛОВЕК***

Дорогие наши читатели!

В связи с только что нами сказанным подчеркнем: в Учении П.К.Иванова, предельно сжато отраженном в его «Детке», есть те обязательные к исполнению этические положения, о которых нам всем совершенно необходимо постоянно помнить, чтобы постоянно же им следовать. Можно годы обливаться холодной водой, заниматься босохождением, дыхательными упражнениями, другими оздоровительными процедурами... и все-таки не получить здоровья, если забыть о необходимости обретения чистоты сознания и сердца! Светоносные, радостные, ничем не замутненные мысли и желания не должны быть для нас эпизодом, но должны стать естественным и постоянным нашим состоянием, а человек должен поистине светиться идущей из самой глубины его чистотой, а значит, красотой и совершенством.

Учение П.К.Иванова предусматривает длительную и упорную индивидуальную работу над собой, пропускаемую и через сознание, и через сердце. Эта работа должна быть направлена на вытеснение и замещение всех наших тяжелых, плотных, низких вибраций (причина возникновения которых – все наши неблагие пристрастия и порочные свойства и чувства, такие как самовлюбленность, зависть, озлобленность, уныние, страх и другие) самыми легкими, светлыми и радужными эманациями нашей психики, связанными с высшими чувствами (к ним относятся – радость, восхищение, ликование, восторг, самозабвение, миролюбие, благоговение)!.. Под влиянием такой всеочищающей и всепросветляющей работы мы начинаем самооблагораживаться изнутри – в нас зарождается и набирает силу чувство могучее и прекрасное. Чувство Любви ко всему сущему, ко всему живому, к каждой Божьей Твари, как бы внешне неприглядна или даже «безобразна» она ни была.

Это высокое и жизненосное Чувство-Состояние позволяет нам легко и естественно принять в свое сознание и вместить в свое сердце и другого человека, и другую нацию, и другую расу... Приходит ясное понимание: в жизни всему есть единое начало, одно основание, один корень, а все, что вокруг, – это суть лишь их модификации, вариации их форм, обеспечивающие природе диалектическое ее развитие и совершенствование.

Эволюционирующий, сознающий все это человек неизбежно подводит себя к мысли, что высшее знание – *этическое* (вспомним здесь утверждающего это великого Сократа!), а наивысшее в этике – Любовь! И в первую очередь – к людям! Учитель Иванов писал: «Главное всему делу – люди», «Самое главное – любить людей!».

Но многие ли из нас неукоснительно следуют этому «самому главному»?!.. К сожалению, большинству из людей, в той или иной мере, свойственны проявления эгоизма, ревности, подозрительности, ненависти, жестокости...

Однако при настойчивых наших личных усилиях очистить, исправить, облагородить себя, – мы, как правило, получаем мощную природную (и даже космическую) поддержку! Она помогает нам уйти от наших порочных стереотипов, от застарелых наших представлений и понятий, чему в самой большой степени способствуют книги Учения. С нас мало-помалу снимаются слои нежизненных, разлагающих нас мертвых знаний, постепенно освобождается от грязи и скверны и восстанавливается весь наш природный аппарат, созданный, напомним, по образу и подобию Бога. Человек преображается: он начинает ясно мыслить, ясно говорить, ясно видеть, ясно слышать и ясно осязать! Он начинает *ясно знать*!