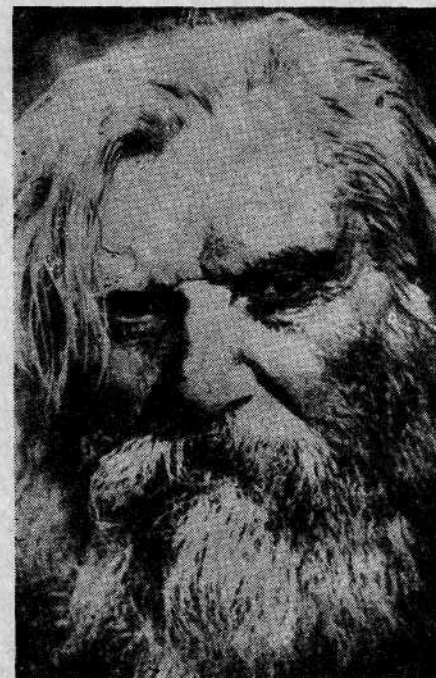


**Порфирий  
Корнеевич  
Иванов**



**ИСТОРИЯ И МЕТОД  
МОЕЙ ЗАКАЛКИ**

ПОРФ^РИЙ КОРНЕЕВИЧ ИВАНОВ

ИСТОРИЯ И МЕТОД  
МОЕЙ ЗАКАЛКИ

ДНЕПРОПЕТРОВСК

„Пороги“

1993

Текст печатается по изданию: Иванов Л.Л. История и метод моей закалки. -Л., 1951.

ПОРФИРИЮ КОРКЕЕВИЧУ ИВАНОВУ

Его История  
и Метод  
Моей Закалки

Ленинград 1951 года\*

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Почему я стал новатором.....	3
2. Когда и что навело меня на идею закалки.....	3
3. Когда и как я начал свою закалку.....	5
4. Путь и этапы моей закалки.....	5
5. Результаты и достижения моей закалки.....	7
6. Мой метод закалки.....	9
7. Условия и программа закалки по моему методу.....	10

\*Текст первой страницы тетради, Авторская нумерация страниц работы указана на полях.

## 1. ПОЧЕМУ Я СТАЛ НОВАТОРОМ?"

1

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

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

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

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

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

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

\* Здесь и далее текст, подчеркнутый П.К. Ивановым.

\*\* /.../-слова, вставленные редактором. /Для облегчения восприятия текста также вставлены некоторые знаки пунктуации/.

Еще когда мне было / лет, и дедушка мой на моих глазах упал и по-  
гиб от вихря в степи, во мне вместе с горем и страхом зародилось и  
загорелось зернышко идеи необходимости познания природы и самозащиты  
от нее. С тех пор это зернышко где-то, росло во мне и не давало мне  
покоя. Болезнь и гибель людей во время холеры в 1913 году и все, что  
я продолжал видеть кругом себя в жизни, не давало мне забыть про не-  
го, питало и возбуждало во мне зернышко. Не было почвы и садовода. Я  
чувствовал /в/ себе силы быть для народа героем, но мне место и ходу  
учиться я не знал, как применить свои силы за людей против природы.  
Меня учила сама жизнь и я сам. Моя идея не только выросла, но она  
раскрылась для меня ясно только на практике жизни. В 1933 году зимою  
я увидел одного человека, что он ходит без шапки и не боится морозов,  
простуд и болезней. Меня вдруг озарила мысль, что человек закаленный  
может не бояться природы, в самом человеке есть силы сопротивляться  
природе, -и что эти силы и я, и каждый человек может и должен иметь и  
развивать еще дальше. Эта мысль день и ночь стучалась в мою голову, и  
вот однажды в 1934 году, когда я сидел ночью за книгами и на мгнове-  
ние забылся от усталости, я увидел во сне прекрасного вида человека,  
который смело шел по снегу совсем обнаженным. От этой картины я про-  
будился весь возбужденный, к. этот образ стал для меня примером и це-  
лью. В этом же году еще в одном взволнованном и ярком сне проявилась  
скрытая работа моей мысли. Сон этот такой: я видел, что я влез один  
на край большой скирды, которая стояла на еще небывало не паханной  
целине и была сложена из чистых зерен пшеницы. И вот скирда поднялась  
другим своим концом, и зерно лавиной стало засыпать меня со всех сто-  
рон. Но я не погиб под ним, а в конце концов оказался на- чистой вер-  
шине целой горы драгоценных зерен. Я понял этот сон так: что скирда  
-природа, а зерна-это ее условия и-силы, и они есть ее богатства,  
что если я смело пойду в природу, она обрушится на меня со всех сто-  
рон своими условиями и силами, но они есть ее богатства, и я не по-  
гибну под ними, останусь на вершине целой огромной груды этих богатств  
природы как хозяин.

Из всего этого 1934 году во мне созрела идея и смелое решение най-  
ти и выработать в самом себе силы не бояться природы, а идти в приро-  
ду, чтобы овладеть ее богатствами, ее условиями и силами, чтобы шли  
они не на вред и ужас, а на пользу народа, чтобы человек не боялся  
природы, не зависил и не страдал от природы из-за своего тела, а стал  
хозяином своего тела и всей природы. Я решил сам закалять и перераба-  
тывать свое тело так, чтобы оно не получало вред от природы, а поль-

ззу, чтобы проложить путь к богатствам природы для нашего народа и  
каждого человека,

### 3. КОГДА И КАК Я НАЧАЛ СВОЮ ЗАКАЛКУ?

Я свою закалку начал в 1934 году, живя в городе Армавире, в сво-  
бодное время от работы в "Армлеспредпромсоюзе", Никакого учителя у  
меня не было, не у кого даже было спросить совета, с чего и как на-  
чинать и что знать, не было книг об этом.

Была цель только и желание во что бы то ни стало ее достигнуть.  
Отличаясь с детства таким характером смелые и отчаянным на всякое  
дело, я бросил на жертву свое тело, чтобы найти и передать людям спо-  
соб и путь закалки и здоровья в их борьбу против природы.

### 4. ПУТЬ И ЭТАПЫ МОЕЙ ЗАКАЛКИ

В 1934 году 25 апреля я скинул навсегда шапку и ни при какой по-  
годе, холоде и дожде дешил ее не одевать, и не одевал, несмотря на  
холод и дождь с ветром, хотя с открытой (Головой я не только не про-  
стуживался, не чувствовал головных болей, но наоборот стал чувство-  
вать себя лучше, особенно при дожде\* тумане. Голова моя даже стала  
ясная, и я чувствовал прилив здоровья и сил. Поэтому я решил не оде-  
вать шапку даже и зимой, и в зиму 1934 и 35 года всю проходил без  
шапки. Видя такие успехи, что и мороз не вредит моей открытой голове,  
а прибавляет ей здоровье, бодрости и сил, в эту же зиму я решил рас-  
ширить свой фронт закалки и начал пробовать выходить на мороз по но-  
чам без рубашки, но еще в вaleyках. На морозе без рубаики я оставал-  
ся сначала по 10—15—30 минут, причем, чувствовал себя после этого  
так хорошо и бодро, как после холодного душа, так выходил без рубаш-  
ки целый месяц зимы. В 1934 году в декабре я переехал из Армавира к  
себе домой в Красный Сулин. Я на время прервал свое занятие закалкой  
чтобы не смущать своих родных и знакомых своим необычным поведением,  
чтобы меня не посчитали за сумасшедшего. Жил и работал как и все. Но  
это меня не удовлетворяло, потому, когда меня в мае 1935 года посчи-  
тав попом уволили с работы с запрещением поступать шесть месяцев на  
работу, я решил все бросить и целиком отдаться своей новаторской ра-  
боте. Сбросив всю одежду до трусов, я все лето 1935 года проходил по-  
стелям и ТЕССОМ Донбасса, изучал, использовал действие на организм раи-  
личных условий и сил природы: воздуха, ветра, дождя, солнца, утрен-  
ней зари \*» вечерней, атмосферного электричества во время грозы, и  
проверял и развивал силы и способности своего организма, особенно

желудка и нервной системы, как хозяина всего. В это же время я начал проповедовать свой метод закалки и оздоровления всем встречным и помогать больным и бессильным побеждать свои болезни и подниматься с постели.

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

10 В течение одного месяца, пока я осваивал новую работу, своей закалкой я не занимался и только проверял свои силы и метод, помогая больным, но все это время я не переставал думать достигнуть своей цели—закалиться до конца так, чтобы все тело мое не боялось зимы и снега. Но осуществлять это прямо и сразу я еще не решался. Успешное излечение многих, многих и разных больных показывало мне, что я уже обладаю необычайными силами и способностью управлять скрытыми силами своего организма и даже организма других людей. Это ободряло меня на достижение своей основной цели—закалки. В начале декабря 1935 года знакомый начальник по станции, дежурный Овечкино Бондаренко, зная, что я лечу больных, попросил помочь его больной матери, которая 17 лет не ходила ногами. Мне еще никогда не попадалась такая тяжелая больная и, взявшись ее победить» я решил сам /для себя/, что если во мне есть силы, и я справлюсь в этой болезни, в эту зиму я пойду по снегу бо-

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

Эти занятия мои были не систематические, но с мая 1936 года, когда работал в Тихорецком районе в качестве уполномоченного децентрализован-ных заготовок в "Рострайрсе", за свое занятие закалкой и помощь больным я, в конце концов был уволен и, сбросив всю одежду, кроме трусов решил целиком и окончательно заняться разработкой до конца метода за-

-салки и овладения силами природы и организма. С тех пор я уже не одел шапки и обуви, кроме тех случаев, когда в городе и в селе я был принужден одеваться на время из-за людей.

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

## 5° РЕЗУЛЬТАТЫ И ДОСТИЖЕНИЯ МОЕЙ ЗАКАЛКИ

12

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

### 1/ Достижение в развитии воли и сознательного управления своим организмом в жизни:

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

13

### 2/ Подчинил своей воле и сознанию физическую сторону и резервные силы своего организма:

Научился простаивать на ногах без усталости до несколько суток, обходился без сна тоже по несколько суток, тоже без усталости, обходился без пищи, не теряя сил, в течение 16 суток фактически, и при необходимости и больше, обходился без воды и другого питья тоже по столько же, оставался без дыхания под водой до трех часов подряд, задерживал естественные отправления организма легко и без труда по несколько суток и без всяких последующих расстройств, развил в себе способности к быстрому, продолжительному бегу без усталости /для опыта в 1937 году я пробежал от Ворошиловграда до Сялино, половина по без дорог 150 км за 15 часов. Не ставил целью поставить рекорда, а только развитие дыхания и тренировка воли и нервной системы и т.д./.

14- Научился без вреда, простуды и болезни с только пользой для ОР-ганизма переносить ^j^nojt^30ja2b На бfларонрHfirHое внешние природный условия:

не бояться солнца, холода, сырости, ветра, дождя, хотя без одежды и обуви, в любое время года ;

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

2/ Без одежды и обуви ходил зимой по морозу 48 и снегу.

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

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

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

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

15 7/ В шторм на пароходе глубокой осенью под дождем и ветром тоже обнаженно и без простуды.

8/ Дожди весенние и осенние, распутица, туманы, лужи, всякой сырости, я прохожу босой без одежды без всякого вреда, а получал от них пользу больше, чем от теплых и тихих летних дней и квартир.

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

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

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

За все 16 лет "моей" закалки я ни-разу не болел. Факты и достижения) моей закалки проверяли немецкие профессора и генералы во время Отечественной войны, когда я попал к ним во время оккупации Донбасса, но я им всего не раскрыл и ничего не говорил о своем методе. Эти фа-

кты известны также в государственном Ростовском медицинском институте, профессорам Н.Н. Курчакову и А.Б. Когану, у которых я был на учете с 1935 года, кроме этого, могут подтвердить многие очевидцы, и я могу в любое время повторить их даже больше.

## 6. МОЙ МЕТОД ЗАКАЛКИ

17

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

Но это не значит, что я один таков, и что это больше ни для кого невозможно и не нужно. Напротив, это возможно и нужно /для/ каждого человека, потому что такие силы и способности в скрытом состоянии заключены в организме каждого человека, только он их не знает и не может узнать их и владеть ими по своей воле. Я же их проявил у себя, на протяжении 16 лет развивал их, овладевал ими, изучал все то, что в человеке и в природе ослабляет и разрушает, и все то, что укрепляет и развивает, нашел приемы, знания, метод развивать и руководить ими для себя, и каждого человека. Я лично нашел, испытывал на многочисленных случаях своего исцеления больных /с которыми, главным образом, для этого и занимался/, что все те силы и способности, смело проявляя и используя которые я достиг невиданных результатов своей личной закалки и в борьбе с болезнями, & природе и каждом человеке в скрытом состоянии находятся даже у >больных, годами лежавших в постели в самом бессильном и беспомощном состоянии. И что многие люди, по природе и /с/ более благоприятным и здоровыми условиями жизни, обладают этими же силами и способностями еще большими, чем у меня, но сами об этом не знают.

16

## МОЙ МЕТОД ЗАКАЛКИ

19 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.

## ГЛАВНОЕ В МОЕМ МЕТОДЕ

необычное постепенное приучение организма /к/ неблагоприятным внеш-

ним условиям, и не система внешних физических упражнений и воздействий на организм /что является длительным и малоэффективным/, а психотехнические приемы пробуждения, развития и сознательного управления внутренними силами и способностями нервной системы, особенно ее резервными силами и механизмами обогривания и иммунитета.

20 Самым главным из этих психотехнических приемов закалики по моему методу значения является прием прямого пробуждения и включения в действие всех этих сил и механизмов, потому что они были уже, уже есть готовые и могучие в каждом человеке, но только находящиеся в глубоко заторможенном и скрытом состоянии, не были известны человеку и не подчинялись его воле и сознанию.

#### ДАЛЬНЕЙШАЯ ЗАКАЛКА

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

#### ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПОЛНОГО КУРСА ЗАКАЛКИ

21 один год, но первые решающие успехи в закалке можно получить за 30 часов и даже почти моментально.

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

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

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

2/ Курс моментальной закалики  
22 может быть успешен не для каждого человека, не в любом положении, и не при любых условиях.

Для этого, чтобы он был успешен, нужно чтобы:

1/ человек в данный момент не был физически и душевно больным, пьяным или отвлечен чем-либо посторонним.

2/ Нужно, чтобы человек знал о возможности этой закалики, знал, что у него есть скрытые силы для нее, и верил, что их можно пробудить, что я, Иванов, или кто-либо из моих учеников могут их у него пробудить, нужно, чтобы он страстно желал это и стремился /к/ этому сам.

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

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

5/ При этом человек должен в этот момент находиться рядом со мной и быть готов без страха и сомнений выполнить все, что я ему скажу. 23

6/ Все остальное и самое главное завйб'йт тоже от меня.

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

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

9/ Посредство передачи своей силы воли на расстоянии, как невидимыми волнами радио.

Я свою мысль бросаю сначала в высоту в самую глубину Вселенной, а потом вниз, в глубину воды и земли, а потом по всем обиженным в природе живым существам, а потом в человека. Я проникаю в его организм своим внутренним зрением и ощущением, начинаю от головного мозга и до пальцев рук и ног, и сердца, и легких, и во все другие органы, кроме желудка, о котором даже нельзя вспоминать. 24

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

10. После этого всего я отпускаю его руку и прошу его, если мы находимся в помещении, чтобы он пошел на свежий воздух, а если мы находимся на вольном воздухе, то можно на месте - подняв кверху лицо три

25 11/ И человек, проделав все это может смело идти в любые условия и не получить вреда.

12/ 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 подходящий 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 производилась летом, он может смело идти и зимой в любые условия, и в них он не только /не/ потеряет здоровье, будет все больше и больше развивать и укреплять защитные силы и способности своего организма.

26 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 веры и воли, могут получить закаливание только в результате особого режима и более продолжительной работы над собой при моей помощи и под моим руководством.

### 30-ти часовой курс закаливания

Начинается с того, что предварительно:

1/ человек, желающий закалиться и получить здоровье и узнавший, что это можно сделать по моему методу и только с моей помощью, обращается ко мне с просьбой об этом и с твердым решением и обещанием ни в чем не обманывать меня и выполнять до конца все то, что я буду его просить. ---•••---

27 2/ После этого я приступаю к его изучению: расспрашиваю /о/ его болезнях, пороках, образе жизни, выслушиваю » него сердце и легкие, осматриваю те болезненные изменения на его теле, которые видны глазу, особое внимание обращаю на то, на что он сам жалуется, но при этом стараюсь понять, в чем из всего этого или под чем из всего этого скрывается тот корень зла, который ослабляет организм и вызывает болезни, и который сам больной, может быть, и не знает. Так о разных сторон я изучаю каждого человека в отдельности, пока не пойму его и не намечу на каждого отдельный подход и особый план работы над ними.

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

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

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

5/ Когда человек честно выполнит мою просьбу, я назначаю ему и прошу выполнить его следующий режим, с которого и начинается самый курс.

В назначенный по моему усмотрению день не употреблять никакой пищи, ни питья, задержать отправление естественных потребностей и не выплевывать слюну.- Утром и вечером перед сном мять ноги и руки холодной водой и во время всех этих переживаний все время, думать обо мне. Я в этот день провожу такой же режим над собою, непрерывно думаю об этом человеке, копаюсь своим внутренним зрением и ощущением /во/ всем его организме, особенно в нервной системе, сердце: и легких, и в этом месте, где корень зла болезни и слабости этого человека.

6/ В эту ночь /он/ может спать спокойно, я же продолжав все время о нем думать и работать в его организме.

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

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

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

10/ После этого он может переходить на нормальный /режим/, от жизни ни принимать любую пищу # шхв^щ т.д., не боясь никаких последствий.



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

12/ Для того, чтобы еще больше укрепить и развить свою закалку, - этст человек должен и в дальнейшем по одному дню в неделю проводить такой же режим и процедуры.

### 3/ Полный годовой курс закали

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

<sup>а</sup>/ Полный курс годовой закали состоит из трех частей:

1/ Предварительная часть

П/ Закалка под моим руководством и при моей непосредственной помощи.

Ш/ Дальнейшая самостоятельная работа в атой области каждого человека.

1/ Предварительная часть

1/ Ознакомление человека с примерами, методом, условиями программы и закали.

2/ Его решение, просьба и договоренность с ним о проведении полного курса закали.

3/ Изучение мною человека, как организм, как личность, и материальных условий жизни, особенно же его болезни и недостатков.

4/ Я намечаю индивидуальную программу и приемы оздоровления и закали для данного человека и даю ему первое конкретное указание.

<sup>1</sup> 2. Несмотря на то, что люди различны и состояние их различно, и поэтому для каждого человека /не/ обходим особый подход и особые

приемы закали, полный курс ее для разных людей имеет и общие черты, и в сущности одну программу, состоящую из 12 этапов /по одному месяцу каждый/.

### 1-й месяц подготовительный, испытательный и исправительный

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

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

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

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

г/ все это время я провожу данный режим, копаясь своим ощущением в его организме, проверяя его, пробуждая и исправляя.

После первого режимного дня человек чувствует перемены в своем состоянии и с большим успехом, желанием и легкостью продолжает выполнять указанный ему режим.

д/ после этого /он/ должен'кодить без головного убора в любую погоду.

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

ж/ а в последнюю неделю м-ца он должен сам выбрать один особый режимный день, его провести.

з/ я непрерывно слежу за состоянием человека.

2-й месяц восстановления единства человека /с/ земной корой /и/  
обществом

36. Как организм человека и его части являются единым целым, также единым целым является организм среды. Как ни один орган человеческого тела не может нормально существовать и быть здоровым при нарушении связи его со всем телом, такой человек не может быть здоровым и сильным, если его живая связь с природой ослабела 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 природой.

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

37. 1/ Каждый человек должен найти и создать для себя самые подходящие условия и место в жизни, а к тем условиям, в которых он находится по необходимости, относиться всегда без страха, отвращения и нервного раздражения.

В каком бы месте не жил у нас человек, он должен чувствовать себя смело и радостно и любить нашу мать родину. Любовь соединяет и питает силы жизни, а страх, отвращение и ненависть 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 он относится с любовью, дает силы, труд, к которому он относится с боязнью и отвращением, угнетает и отнимает его силы. Но и необходимый и любимый труд может причинить вред. Если он организован неумело и неразумно. Нужно поэтому не только научиться любить свой труд, но и научиться работать так, чтобы не подрывать свои силы и не причинять вреда своему здоровью.

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

3/ В каждом целом есть центр, с которым связаны все части, и от которого зависит их жизнь. Как в человеческом организме центром яв-

ляется сознание и мозг, так сознанием, мозгом и центром нашего общества является наш вождь тов. Сталин и наша партия и правительство. В любви к ним и в связи с ними — связь с жизнью, отрыв от них — отрыв от жизни.

В восстановлении живой связи любви к народу, партии и Сталину, источник величайших неисчерпаемых сил.

39. Я хочу сказать за самого себя о том, что я человек есть, кто» развил на самом себе эту идею, метод закалки, и метод лечения, без одного другого не процветает и не живет. Я человек. Не примем тут я, если меня одарила природа, она меня научила, как будет возможность, чтобы жить и пользоваться крепко ли условиями, чтобы мы как хозяева стали на местах там, где это есть возможность, а их будет возможно занять и поставить твердо на месте своей деятельности, чтобы природа нашему человеку не влияла со стороны плохого. Это заболевание. Человек должен добиться от природы, чтобы не получать ни маленькой, ни большой болезни, а заложить в себя свои силы и воли для того, чтобы знать условия, а как будет надо, чтобы уметь возможно пользоваться.

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

41. Я был целый месяц в первом отделении, брали кровь, ставили на рентген-никаких отклонений, кроме как в хорошую сторону. Надо врачам такому типу, т.е. больному человеку, благодарность, а они относятся скептически. Я не знаю, за что врачи меня считают знахарем и

...Дальнейший текст начат ^ новой страницы и, судя по почерку, написан позже. Вероятно, текст не относится к работе "Истерия и метод моей закалки". /Ред./.

мошенником, если я не потребовал для себя помощи от врачей медицинской. А наоборот, взялся со своим понятием к нездоровью, к больным. Я троим им вернул прежнее здоровье и закалил их тела, предостерег их от предыдущих заболеваний. Эти факты налицо, есть от них благотворности.

А врачи этому делу не помогают, а мешают, со стороны административно угрожают нехорошим. Я знаю хорошо свои силы и волю свою, считаю перед всею требовательностью я могу делать вплоть до груды физического. Только я прошу науку, советское правительство и партию /б/ и т.Сталина эту идею, этот метод, работу над собой и учение моей закалки не бросать, ибо нам будет надо в последствии. Нас сделанный способ не спасет и не может сделать, чего я достиг и хочу ни за какие деньги передать науке и каждому человеку. Чтобы наша трудовая копейка она зря не расходовалась, чтобы койка в палатах за счет больных людей не прогрессировалась.

Я всю жизнь проборолся, прокричал по природе, стучал в двери, мне отворилась дверь. Я изучил атмосферу и к тому заставил ее, умея, чтобы она мне помогала, чтобы я лечил других людей\*. Я вам ручаюсь, да и вам известная картина о том, что я не сидел на месте и не дремал, а бдительно следил и слежу, ежеминутно ощущаю, вижу—очень много таких бедно страдающих в болезнях, а я им бы помог, вернул назад здоровье. А почему-то медицина наша наука, сна не желает мой винтик, чтобы к большому винту прикрутить, чтобы винт более крепче держал, чтобы наш коллектив медицинских, научных людей более и крепче усвоил и развил научно мой метод для того, чтобы человек никогда не болел. Это же большая и колоссальная польза. А я за нее не забывал и не забуду лишь потому, что это мой труд и моя практическая работа. Где бы я не находился, и как себя не представлял, я это не брошу. Если эти люди, кому это необходимо, нужно не помогут, то на мое такое терпение и тяжелый физический труд ради природ^ — Моё неумиримое дело оно должно жить поэтому, если бы я не видел на себе истины, я бы никогда этого не делал. А то я далеко-далеко ижу и надеюсь на будущее о том, что оно мое подхватит и станет применять мое на себе. Это, что я делаю, не фунт изюма поедать, а надо у себя родить сознание и им побеждать все посланные природой стихии, а тогда, когда человек этого добьется, он не будет бояться ни холода, и ни голода, а получит у себя такое состояние здоровья через свою центральную нервную систему. Самое главное, это будет хозяином тела мозга.

он заставит, чтобы сердце наше получало от легких ею направленную кровь, чтобы клапаны кровь проталкивали быстро и энергично по всем мышцам, для того, чтобы белок молекула сделался здоровым и бодрым. Все это делается чер^з окруженный в атмосфере воздух.

Самое нто главное при обнаженном теле, ты видишь, ты слышишь груды богатств. Это условие всей нашей матери природы, воздух да вода, без которых нет на земной коре жизни. Я это полюбил, люблю природу, все ее условия через любовь встречаю. Самое главное, я люблю Родину и каждого человека по национальности. А за это все, что у нас есть, вождь и учитель наш и продолжатель Ленина т. Сталин, я его тоже люблю и надеюсь на самое главное. Это есть партия /б/. Она меня поймет и поможет моему учению, моей закалке.

2/ХХ51 года. П.К. Иванов.

Науково-популярне видання

**Іванов Порфирій Коршійович**

**ІСТОРИЯ І МЕТОД  
МОГО ЗАГАРТУВАННЯ**

Відповідальний за випуск **Ю. М. Панов.**

ХудожнШ редактор **В. В. Якименко.**

Здано на складання 11.12.92. Шдписано до друку 03.02.93. Формат 60x84 1/16.  
Папір газетний. Друк на н/д «Ятрднь». Друк офсетний. Ум друк. арк. 1,16 Ум.  
фарб.-відб. 1.16. Обл.-вид. арк. 1.2. Вид. № 21. Тираж 10 000. Зам. № 189.  
Безкоштовно. Подарунок людям від посліовників П. К. Іванова. м. Шкополя.  
Видавництво «Пороги», 320000, Днтропетровськ, пр. К. Маркса, 60  
Швопольська МісбКа друкарня Днтропетровського облуправління по пресі.  
322919, м. НШополь, вул. Газети «Правда», 21.