

## **СЛОВО ОБ УЧИТЕЛЕ**

...20 февраля 2024 года исполняется 126 лет со дня рождения нашего замечательного современника, подарившего людям уникальную возможность прожить много добрых и счастливых лет в состоянии полноценного духовного и физического здоровья – Учителя Порфирия Корнеевича Иванова, человека удивительной судьбы и удивительных свершений.

Сила духа этого человека, его невероятно развитые способности не только уметь помочь больному, но и научить его самого «не простуживаться и не болеть», упорное и бескорыстное желание, нередко стоившее ему свободы и жизни, во что бы то ни стало донести до каждого гражданина страны самый эффективный и доступный путь укрепления и сохранения здоровья на долгие годы– все это снискало ему признание, искреннюю любовь и благодарность огромного числа людей не только нашей страны, но и в других странах. Есть немало последователей Учителя в Германии, Ирландии, Румынии, Сербии, Италии, США и даже в Индии, в которой процветают свои оздоровительные практики национального характера.

Результаты встреч с Учителем и использования его рекомендаций оказались настолько ошеломительными, что вызвали небывалый общественный резонанс не только в нашей стране, но и в странах ближнего зарубежья, таких, как Казахстан и Белоруссия.

*В конце прошлого века, и в начале нынешнего, можно было наблюдать буквально общенародное признание и любовь к этому красивому седому старцу-богатырю, уверенно шагавшему босыми ногами по земле и по снегу, в любое время года и при любой погоде на протяжении 50 лет своего уникального эксперимента в Природе. Бронзовый цвет кожи его открытого торса всегда приводил в изумление и восторг всех знавших его и просто встречаемых им на жизненном пути людей.*

Об Учителе П.К. Иванове написано немало книг и брошюр, опубликовано великое множество статей, рассказов и воспоминаний, снято более 20 документальных фильмов, проведены десятки научно-практических конференций во многих городах бывших республик СССР, в том числе с участием представителей местных органов здравоохранения, научных работников, практикующих медиков и специалистов самых разных профессий– от микробиологов и валеологов, учителей и журналистов до инженеров, программистов и даже военнослужащих. И не перечислять, сколько прочитано лекций, сложено стихов и песен, пронизанных глубокой и искренней любовью и благодарностью Учителю за науку и помощь, за возвращенное здоровье и веру в лучшую жизнь без изнурительных душевных страданий и физической боли. Люди признательны Учителю и за его

нелегкий долгий путь испытаний и незаслуженных гонений, за стойкость и мужество, за заботу о здоровье молодежи, за простую, доступную, но весьма эффективную науку по оздоровлению собственного организма и души. Не лишне будет упомянуть и о многочисленных встречах и лекциях, прочитанных энтузиастами-последователями Учителя в различных уголках страны, вплоть до удаленных сибирских поселений (так называемые «рейды здоровья»), в тюрьмах и детских колониях, больницах и поликлиниках, школах...

Важно отметить и еще один общеизвестный факт огромного внимания и доверия к учению Учителя: во все времена года на протяжении многих лет к Дому Здоровья, построенному специально для людей, жаждущих встречи с ним, шли и ехали за помощью и советом тысячи и тысячи людей, не только больных с тяжелыми заболеваниями и увечьями, но и тех, кто искал выход из тяжелейших жизненных ситуаций, пытался найти смысл своего собственного существования...

Порфирия Корнеевича все, кто его знал и видел, иначе и не называли, кроме как Учителя, с большой буквы. И как он сам говорил: *«Я не лечу. Я учу вас, как быть здоровыми... Умирать мы все можем. Но надо научиться жить. Быть здоровым и счастливым.»* Люди, которые после визита к Учителю справлялись с тяжелыми и затяжными заболеваниями, буквально обожествляли силу и дух Учителя, нередко называя его своим Богом.

Жизненный путь и становление П.К. Иванова(1898-1983гг.), как Учителя и инициатора создания и претворения в жизнь совершенно уникальной комплексной системы природного оздоровления и укрепления здоровья человека - так называемой «Детки» - в настоящее время широко и подробно представлен в многочисленных телепередачах по различным каналам нашего телевидения. Необходимая подробная информация сегодня доступна абсолютно каждому.

Важно подчеркнуть: долгая жизнь Учителя была далеко не из легких – от сельского озорника-подростка и «лучшего парня на деревне» (*драчуна, игрока*) до личности, достигшей высочайшего уровня понимания и любви человеческой души, осознания ее неразрывной связи и зависимости от сил Природы, тайны здоровья и болезни, жизни и смерти как таковой. Бескорыстное полувековое служение людям проходило в условиях недоверия властей и официальной медицины, открытых гонениях и запретах, порой явного недоброжелательства и хулы.

Всю глубину и значимость учения П.К.Иванова невозможно в полной мере рассмотреть и осознать в рамках формата одной статьи. Однако, полагаем, имеет смысл немного подробнее остановиться на некоторых ключевых сторонах этого уникального учения по оздоровлению души и тела человека.

Учение П.К. Иванова открывает не только цель и смысл жизни, но и вплотную подводит к осуществлению вековой мечты человечества о *безсмертии*. В наследие нам Учитель оставил свою бессмертную «Детку», Гимн «Слава Жизни», Дом Здоровья, уникальные записи своих наблюдений, размышлений и ценных изречений-советов. Личный опыт Учителя также может служить примером здорового образа жизни в Природе и в общении с людьми.

Бессмертная «Детка». Так называется свод 12-ти правил-советов, данных Учителем людям, которые сами определили это теплое и емкое название не только самих этих правил, но и все учение Учителя, взяв за основу его неизменное обращение ко всем, кто его посещал или кому он отвечал в своих письмах: «Детка...». (Впервые о «Детке» было рассказано широкому кругу населения в приложении к статье С.Власова «Эксперимент длиною в полвека» в журнале «Огонёк» №8 за 1982 год.)

В «Детке» четко и лаконично сформулированные правила изложены всего на одной странице машинописного текста. «Детка» – результат упорного полувекового поиска и разгадки причин болезни и смерти человека, а также возможностей восстановления и укрепления его здоровья. В этих правилах воплотилась максимально кратко и в то же время полно мудрость вековых знаний о Природе, ее законах, связи и влиянии на человеческий организм. *(Вспомним хотя бы «Канон врачебной науки» Авиценны, XII век. Множество научных размышлений и открытий было и в последующие века, да и в наше время тоже. Однако, вместе с этим возникают и новые проблемы: изобилие и нередкая противоречивость современных «находок» порой сбивают с толку и самих врачей, и их пациентов).*

И очень важен тот факт, что практически нет противопоказаний ни по одному из пунктов «Детки», отсутствуют какие-либо побочные негативные последствия. Требуют внимания лишь сугубо индивидуальные особенности человека в таких случаях, как: наличие непреодолимой боязни возможной отрицательной реакции на холод (*аллергия*) или отклонений в психическом здоровье. Может помешать изначальному успеху и жесткое недоверие к предлагаемой системе природного оздоровления. Но вместе с тем, несомненным условием при выполнении «Детки» является элементарное чувство меры и контроль за состоянием собственного самочувствия - как говорил Учитель: *«чтобы тебе было хорошо» (обливание холодной водой не надо путать с «моржеванием», речь идет о кратковременном холодовом воздействии на тело человека...)*. Каждый пункт «Детки» имеет конкретное научное обоснование и практическое доказательство, но это уже отдельный разговор.

Правила «Детки» в первую очередь касаются физического оздоровления организма, но основной подтекст этого действия - все-таки работа по совершенствованию духовных начал личности:

изменение сознания в сторону ухода от потребительского и стяжательского умонастроения к созидательности и любви, желанию быть полезным людям и обществу. И путь, пробуждающий и побуждающий к этому – дружба с Природой, подаренной нам Творцом всего сущего, любовь и уважение к ней. Великий ученый – М.В. Ломоносов мудро подвел итог творения жизни человека-разумного на земле, сказав однажды: «Творец дал роду человеческому две книги – Природу и Библию». Это и есть наши главные путеводители по жизни, здоровью и благополучию. И в этом контексте «Детка» – наш надежный помощник.

Оздоровительное воздействие на человека природных факторов давно оценены и применимы в человеческой практике многих поколений. Но «Деткой» предлагается как **обязательный** атрибут –при одновременном использовании этих природных сил (*например, при дыхании и обливании холодной водой, стоя босиком на земле*), уважительное обращение к тому, «кому веришь», с **просьбой** о помощи (о здоровье) с **чувством** глубокой **благодарности**, с **пожеланием** здоровья родным, близким и миру в целом. Нередко об этом просто забывается: ориентация у людей, как правило, – только на собственные проблемы.

Гимн «Слава Жизни». Два простых четверостишия, вместившие в себя буквально выстраданное желание Учителя навсегда укрепить веру человека в силу Бога и торжество жизни над смертью. Последователи Учителя очень любят этот Гимн, своего рода «оберег-талисман», помогающий настроиться и сохранить душевное спокойствие в самых разных житейских ситуациях и, как правило, приводящий к благополучному их разрешению. В этом случае, как говорят специалисты-психологи, формируется и работает надежная психологическая защита, так необходимая в жизни любого человека. Но самое интересное и значимое в Гимне – это чувство единства и братства, когда его исполняют группы единомышленников-последователей. И когда по воскресным дням по всем меридианам нашей огромной Родины – от Сахалина до Калининграда(и Бреста) – в 12 часов местного времени, перед обычным выходом из сознательного терпения – люди (группами или в одиночку – по условиям) с благодарностью и любовью к Природе и Богу исполняют Гимн «Слава жизни» – в эти минуты чувство восторга и вдохновения, ощущения единения с Природой и духом Учителя достигают такого накала, что ничему негативному в душе и жизни уже попросту не остается места.

Дом Здоровья был построен к 1971 году на хуторе Верхний Кондрючий в Луганской области (сейчас ЛНР России) сподвижниками Учителя, по его инициативе, специально для бедных, больных, нуждающихся людей, приезжавших к Учителю за помощью и советом из разных уголков нашей необъятной Родины, и даже из зарубежья. Всегда было очень много народу – ежедневно приезжали от 15-20 до 50 и более человек, всех душевно встречали, всем находилось место и внимание.

Оставались в доме, как правило, на сутки, иногда более. Но какие это были дни! В любое время года: все проходило по правилам «Детки» – пребывание на природе (*босохождение, дыхание, обливание холодной водой*), сознательное воздержание от пищи (*в основном по субботам и до полудня воскресенья*), полноценные обеды и вечерний чай, и каждый вечер, порой до глубокой ночи -беседы с Учителем о Природе и жизни, здоровье и общении с людьми... Во время пребывания на хуторе обязательно был личный прием Учителем каждого посетителя. Уезжали с хутора вдохновленными и радостными, буквально свободными от «тягомотных чувств», переживаний и боли.

Тетради. Много мудрых советов и свое нестандартное отношение к жизни и поведению человека в Природе Учитель оставил в своих записях – это более 300 и списанных общих тетрадей. Те, кто бывал в Доме здоровья, имели счастье держать эти записи в руках, и несмотря на порой трудно читаемый текст, зачитывались ими ночи напролет, делая выписки и удивляясь мудрости этого простого и одновременно великого человека. Мудрость этих записей переоценить просто невозможно: это – золотое дно, это кладезь добрых мыслей и посылов. И пусть скептики продолжают замечать в этих рукописях отсутствие знаков препинания и не всегда правильно понимаемую смешанную лексику русского и украинского языков, - мудрость и наука сказанного Учителем понятны читающему и вникающему. Это – простой язык азбуки осознания мира, в котором мы живем, и наших взаимоотношений в нем. В этих записях несколько иная философия жизни. Наше время требует иного подхода к решению межличностных отношений, существенно изменившихся в последнее столетие и не всегда благотворно влияющих на наше духовное и физическое здоровье. И хочется привести несколько полезных советов из тетрадей Учителя, основанных на уважительном отношении друг к другу, желании мира, добра и благополучия.

Вот некоторые из этих советов: *«Здоровайся со всеми везде и всюду... Здороваться не будешь – здоровья не получишь.» «Вежливость – она врага убила!» «Свое дело ставь, другому не мешай». «Сделай так, чтобы тебя ни по какой щеке не ударили»*(взвешивай свои слова и поступки, чтобы не обострить ситуацию и не вызвать нежелательной реакции). Простые, казалось бы, советы, но как они работают!!! *«Вы не бойтесь холодной воды... В воде много добрых мыслей». «Горячее купание заверши холодной водой.» «Может быть, совсем хорошо и не будет, но лучше – обязательно!»*(о силе и пользе «Детки»). Учитель предупреждает: когда делишься опытом занятий по «Детке» -*«Не гордись и не возвышайся. Природа хвалюка не любит.» «Природа – это ведь наша Мать. У нее большие силы. Она может ВСЁ!»*. В тетрадях много говорится о важном в восприятии и любви к трем живым силам Природы – воздуху, воде и земле: надо научиться душой и разумом чувствовать и осознавать дух Природы, знать и понимать, к примеру,

что весь растительный мир планеты – от подорожника и цветка до шишки ели (пихты) - имеют вполне конкретное **предназначение** в служении здоровью человека. Задача последнего - научиться использовать их силу и оберегать их...

Главный лейтмотив размышлений Учителя заключен в его словах:

*«Умирать мы все умеем, а надо нам научиться жить.» «Моя цель одна: всех научить тому, чтобы не простуживаться и не болеть.» «Я прошу, я умоляю всех людей: становись и занимай свое место в Природе. Оно никем не занято и не покупается ни за какие деньги, а только собственными делами и трудом в Природе, себе на благо, чтобы тебе было легко.»*

*«Читайте мои тетради! Изучайте мой опыт!»*

*«Уважаемые ученые люди! Давайте мы сменим поток!»*

Образ жизни самого Учителя уже есть наука, и может быть примером для подражания: абсолютно доброжелательный настрой и вежливость при общении с любым человеком, выполнение всех правил «Детки» в полном объеме, максимальное (нередко длительное круглосуточное) пребывание открытым телом на природе в любое время года, обязательная физическая активность (длительные переходы, бег) и чтение литературы (в т.ч. научные трактаты медицинского профиля...), осмысливание и записи собственных наблюдений...Помимо этого, многочисленные поездки, встречи и беседы (в т.ч. с учеными, медиками, руководителями различного ранга и уровня), личные приемы больных... И все это осуществлялось через призму глубокой веры, любви и уважительного отношения к Природе и людям. Последнее имело основополагающее значение для всей Идеи оздоровительной системы Учителя.

Учитель оставил нам еще и наглядный урок общения с больным человеком. При первой встрече с ним не спрашивал, «что болит, на что жалуется». Вопрос, как правило, был: «Деточка, а какие у тебя, отношения дома? С родителями, братьями, с сестрами...? А на работе?...». Главное, что интересовало Учителя в первую очередь – это душевное состояние человека, а советы индивидуального характера, обычно, следовали уже потом, как основа для последующей работы души человека. Провожая, Учитель спрашивал: «Детка, ты меня понял?»

Неоспоримыми свидетельствами позитивных последствий целеустремленного использования предлагаемой Учителем системы природного оздоровления являются многочисленные примеры восстановления здоровья при самом широком спектре серьезных заболеваний, когда медицина бывала бессильна помочь и лечение заходило в тупик. Об этом люди откровенно рассказывали на соответствующих конференциях и встречах с иллюстрациями записей в медицинских заключениях (в историях болезни и в медицинских амбулаторных картах). Достаточно посмотреть соответствующий ролик

с материалами первой конференции медицинских работников, проведенной за «Круглым столом» одного из московских Домов здоровья в 1989 году (неоднократно транслировался по телевизионному видеохостингуЮтуб, 2023 г.).

Несмотря на явно положительные результаты использования рекомендаций «Детки» в повседневной жизни, сегодня нередко имеют место публичные негативные, а порой и откровенно оскорбительные, высказывания, даже именитых деятелей, в том числе и, казалось бы, страждущих за милосердие и любовь к ближнему. Нет смысла оспаривать эти «выпады» и упоминать имена конкретных авторов подобных несправедливых заявлений (их не так уж трудно опровергнуть), иногда, к сожалению, нарочито лживых и порочащих как светлое имя Учителя, так и суть его учения.

Однако, по одному, принципиально важному, по-нашему мнению, вопросу все-таки хотелось бы высказаться. Часто упрекают последователей Учителя в том, что они увидели в облике Учителя Бога. В таком восприятии неожиданно благоприятного результата воздействия Учителя и его системы на безнадежно больного человека – ничего удивительного и странного нет. Библейскую истину – «Всё от Бога» - еще никому не удавалось опровергнуть. Отсюда – все остальные послы. Что касается мнения самого Учителя о себе, то известны его слова: *«Вы спрашиваете: «Кто я? Я и сам не знаю. Да не я, я тот, кто во мне.» «Я совершенно не знаю, что я за человек. Это судите вы...»*

Учитель хорошо знал святое Писание, читал Библию и Евангелие, часто цитировал их в своих беседах со своими последователями. Однако, то время, когда жил Учитель, отличалось откровенным «безбожием», и наше поколение это помнит: говорить публично и даже думать на библейские темы строго не приветствовалось - можно было очень дорого заплатить за непослушание...

Но в то же время люди приходили к Учителю с тяжелыми затяжными заболеваниями и с последней надеждой, когда уже не справлялись медики, - и Учитель принимал, давал конкретные советы, не оставлял без внимания возникающие вопросы, вооружал верой и настойчивостью в борьбе с недугом и – наступало выздоровление. Вот в таких случаях бывшие больные буквально отождествляли силу и дух Учителя и вполне справедливо называли его своим Богом.

Говоря о значимости Учителя и его учения для нашей современности, и особенно для молодежи и подрастающего поколения, необходимо отдать должное первопроходцам в деле осознания и пропаганды Идеи Учителя. Это был очень кропотливый, с большой самоотдачей, нередко с негативными последствиями труд, особенно для врачей, рисковавших своими врачебными дипломами и карьерой. Долгие годы после ухода Учителя из земной жизни дело его продолжали его жена Валентина Леонтьевна Сухаревская и односельчане супруги Петр и

Любовь Матлаевы, супруги Александр и Евдокия Брыжанёвы, Раиса и Галина Стогниевы. Невозможно перечислить всех энтузиастов в деле пропаганды Идеи Учителя. Большое спасибо и благодарность всем, кто так или иначе способствовал распространению и воплощению в жизнь Идеи Учителя.

Время быстротечно. Со дня ухода Учителя из земной жизни сменилось целое поколение. Современные молодые люди и вовсе ничего не знают о нем. А тем временем, проблемы сохранения и укрепления здоровья и качества жизни только возрастают. И то состояние растерянности и беспомощности, которые все мы сейчас испытываем в перестроечных условиях нашего здравоохранения, настоятельно требуют от каждого из нас: обрати внимание на себя самого – узнай, почувствуй и пойми – твой организм не может быть здоровым, если мысли и чувства в загоне повседневной суеты, если забываешь, что главное условие сохранить свое психическое и физическое здоровье – любить, уважать и помогать своим родным и близким, достойно относиться к окружающим тебя людям, беречь и приумножать свои знания и заботу о нашей Матушке-Природе.

И как следствие, на этом фоне – насущная задача: взять, наконец, ответственность за состояние своего здоровья на себя самого – овладеть наукой чувствования своего собственного организма и понимания его потребностей, осмысленно и правильно их восполнять и непрестанно заботиться о чистоте своих помыслов и поступков, соизмеряя их с искренним дружелюбием и любовью к себе и своим близким, особенно к детям и людям старшего возраста.

Официальная медицина, по ряду объективных причин, не спешит признать действенность советов «Детки» Учителя. Однако, добрые послы Учителя: *«Изучайте мой опыт! Я сделал еще очень маленькое дело, а Вы – продолжайте!»* – пусть еще и не повсеместно, но услышаны. И его мечта и уверенность: *«Когда люди в белых халатах признают мою Идею, - возликует вся Вселенная: люди начнут свой путь к бессмертию, через независимость в Природе...»* – обязательно сбудутся. Посеянные Учителем семена Идеи природного оздоровления человека и необходимости смены его психологического настроя с исключительно потребительского потока образа жизни на созидательное отношение к собственному организму, обществу и Природе находят признание и отклик в работе практикующих врачей и даже в научной медицинской среде. Сейчас все больше уделяют внимание вопросам возможности «жизни без лекарств» и без изнурительных больниц и поликлиник: использовать в домашних условиях проверенные, доступные и эффективные методы и способы профилактики и лечения при начальных стадиях наиболее распространенных заболеваний, в основном простудного характера. И это – существенная помощь населению.



Подводя итоги всему сказанному выше, можно сделать следующие выводы:

- Несомненен тот факт, что резонанс от результатов использования рекомендаций Учителя, данных им в «Детке», получил по истине общенародный характер. Это явление уже само по себе является определенным стимулом привлечения внимания широкой медицинской общественности, и не в последнюю очередь – ученых и специалистов ведущих медицинских клиник.

- Следование правилам «Детки» Учителя П.К. Иванова позволяет человеку сформировать и продолжать совершенствовать свой собственный, индивидуальный, образ здоровой жизни - стиль заботы и ухода за собственным организмом на фоне устойчивого позитивного мышления и жизнеутверждающего психологического настроя и мотивации.

- Повсеместное распространение информации об Идее (системе) Учителя по природному оздоровлению человека среди широких масс населения несомненно будет способствовать повышению уровня качества и результативности всех оздоровительных мероприятий, где бы они ни выполнялись. И, что не маловажно, - без неизбежных финансовых, физических и временных затрат. При решении этой проблемы значительно возрастут возможности более оперативного оказания высококвалифицированной медицинской помощи и ухода тем, кому это действительно бывает необходимо.

- Роль лечащего врача, его профессиональной культуры и авторитета в деле становления и развития профилактической работы в современных условиях возрастает неизмеримо, ибо именно он, зная и понимая суть и результативность выполнения всех постулатов, заложенных в «Детке» Учителя Иванова, и владея наиболее полной информацией о состоянии здоровья конкретного пациента, может научить его грамотному отношению ко всем рекомендациям «Детки» и самоконтролю (что очень важно), в необходимом объеме, за состоянием своего здоровья и самочувствия. В этом видится залог успешного решения одной из самых злободневных задач современной системы отечественного здравоохранения – становления на должном уровне и дальнейшего развития медицины ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ.

\* \* \*

Принять или не принять «Детку» Учителя – это сугубо личное решение человека. За ним - полное право выбора. Главный арбитр при этом – осознанность принятого поступка, сила веры и уверенности, а также несомненное доверие авторитету своего лечащего врача.

Официальными инструкциями успеха можно и не достичь. Но рассказать пациенту о пользе и целесообразности формировать свой образ жизни в соответствии со своими возможностями, знанием и

уважением законов Природы – святая обязанность каждого доктора. Но хорошо выполнить эту задачу может лишь тот врач, который знает правила «Детки», и сам лично мог удостовериться в оздоровительной силе закалки по системе П.К.Иванова.

Настанет время – и оно обязательно настанет, - когда сбудется светлая мечта Учителя, люди изменят поток своего сознания, научатся жить, любя и уважая Природу, заботясь друг о друге, о своих близких, о своем организме и о своей душе. Учитель мечтал о том времени и был уверен, что оно обязательно придет, когда **«Не будет больниц и тюрем. Будет любовь, доброта, здоровье...»**

Огромная благодарность и низкий поклон замечательному человеку, нашему современнику – Учителю Порфирию Корнеевичу Иванову, инициатору и вдохновителю в борьбе за здоровую и полноценную жизнь, за науку и радость общения с Природой, за осознание уважения и любви ко всему сущему в мире!

***Леднева Р.В.***

***врач, к.м.н., 60-летний стаж работы***

***в медицинских учреждениях системы МЗ СССР, г.Москва***

***Игорь А.Панюшкин***

***преподаватель иностранного языка***



Фотография Учителя Иванова П.К. со своей помощницей и сподвижницей Сухаревской В.Л.



Учитель Иванов П.К. с людьми, г. Красный Сулин