

Федор КОЛОВОВ

ФОРМУЛА  
АБСОЛЮТНОГО  
ЗДОРОВЬЯ



Дыхание по Бутейко  
+  
«Детка»  
Порфирия Иванова

К  
«КРЫЛОВ»

Два метода  
против всех болезней

Федор Колобов

**Формула абсолютного здоровья.  
Дыхание по Бутейко + «Детка»  
Порфирия Иванова: два  
метода против всех болезней**

«Крылов»

2010

## **Колобов Ф. Г.**

Формула абсолютного здоровья. Дыхание по Бутейко + «Детка»  
Порфирия Иванова: два метода против всех болезней /  
Ф. Г. Колобов — «Крылов», 2010

ISBN 978-5-4226-0022-9

Эта книга уникальна: через учение одного выдающегося практика оздоровления – доктора Константина Павловича Бутейко – вы сможете понять суть учений, оставленных нам не менее выдающимся человеком и мастером – Порфирием Корнеевичем Ивановым, которого Бутейко искренне почитал и называл своим учителем. На страницах книги подробно изложены обе методики: «Детка» Порфирия Иванова и метод волевой ликвидации глубокого дыхания Бутейко. Даны комментарии К. П. Бутейко к каждому пункту оздоровительной программы П. К. Иванова. Кроме того, вы получите возможность ознакомиться с философской составляющей обеих методик, а это путь не только к физическому здоровью, но и к духовному совершенству. Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

ISBN 978-5-4226-0022-9

© Колобов Ф. Г., 2010

© Крылов, 2010

## Содержание

От автора	5
Вступление	7
Часть первая	8
Глава 1	8
Самородок из села Ореховка	8
Проявления Животворящего Духа	11
И один в поле воин	13
Конец ознакомительного фрагмента.	15

# **Федор Колобов**

## **Формула абсолютного здоровья**

### **Дыхание по Бутейко**

**+**

### **«Детка» Порфирия Иванова:**

## **два метода против всех болезней**

*Вся история науки на каждом шагу показывает, что отдельные личности были более правы в своих утверждениях, чем целые корпорации ученых и сотни тысяч исследователей, придерживающихся господствующих взглядов.*

*В. И. Вернадский*

### **От автора**

Дорогие читатели! Признаюсь, постигая наставления сначала Порфирия Корнеевича Иванова, а затем и Константина Павловича Бутейко, я все больше восхищаюсь МУДРОСТЬЮ ТВОРЕНИЯ, бытующей в нашем мире, и теми уникальными закономерностями, с которыми мне пришлось столкнуться в процессе моих скромных исследований и познаний.

Больше всего меня поражает приятная возможность осознать всю важность прихода в наш мир свыше (в помощь нам) сначала Учителя – Порфирия Корнеевича Иванова, а затем, через 25 лет, и лучшего (вне всякого сомнения) Доктора истекшего тысячелетия – Константина Павловича Бутейко.

Эти поистине ВЕЛИКИЕ ПОСЛАНЦЫ НЕБА как ВЕЛИКИЕ ДАЯНИЯ призваны были пробудить наше сознание и побудить нас как можно активнее становиться на ДУХОВНО-ПРАВСТВЕННЫЙ путь дальнейшего творческого эволюционного продвижения к ЖИЗНИ В ДУХЕ.

Порфирий Корнеевич Иванов ставил перед нами цели:

- «подружиться с Природой и стать мудрецами в ее святой среде»;
- «раскрыть Природу в себе»;
- «спасти ДУШУ и СЕРДЦЕ русичей, а затем и многих иных людей»;
- «воскреснуть через ДЕЛО».

Константин Павлович Бутейко, сделав ряд эпохальных научных открытий о главной причине всех наших болезней и страданий, говорил во всеулышание людям: «Идите к Богу, и вы будете совершенны».

Моя важнейшая задача в качестве автора этой книги состоит в том, чтобы доходчиво объяснить сам механизм того, как, следуя поучениям этих двух гениев оздоровления:

- «получить жизнь через Духа Святого» (Ин. 3:6);
- «пить воду из своего водоема, чтобы внутренний твой колодец дал БЛАГОДАТЬ» (Пр. 5:15, Иак. 4:6).

То есть речь идет о том, каким образом, используя наставления учителя П. К. Иванова и доктора К. П. Бутейко, сформировать на практике:

- СОБОРНОСТЬ человека и Природы при помощи Духа Созидания;
- БРАТСТВО на эволюционном пути в вечность.

С 12 марта 2003 года, как утверждают астрологи, прежнюю эпоху Рыб (эпоху материального накопительства) сменила новая эпоха – Водолея (эпоха Духа). Это очень значимый факт, который, к большому сожалению, далеко не осознан нами, землянами. Новая эпоха по своей природе очень требовательна к любому из нас, так как в процессе эволюции нам очень многое дано, чтобы мы имели не только материальный достаток, но и стремились жить ПРАВЕДНО, создавая при этом **НОВЫЙ МИР** – чистых энергий, носителем которых становится каждый из нас.

Я надеюсь, что в моей книге вы, дорогие читатели, найдете предостаточно рекомендаций, которые помогут вам при работе над собой. Важно только постепенно и очень вдумчиво приступить к познанию себя и той среды, в которой мы живем, а затем как можно осмотрительнее самосовершенствоваться и совершать поступки и дела, достойные новой эпохи Духа.

***Федор Колобов***

Феодосия, 2009 год

## Вступление

Мы непростительно долго не могли бы осмыслить жизненный подвиг П. К. Иванова и понять значение этой великой личности, если бы не учение К. П. Бутейко – его уникальная система оздоровления, включающая в себя не только комплекс дыхательных упражнений, но и философское миропонимание. Нормализовав дыхание по методике Бутейко, мы сможем вполне осознанно обрести власть над собой, над своими похотями и таким образом наполниться новыми, чистыми энергиями, из которых исходит высокая истинная духовность. Благодаря учениям этих двух мастеров мы начинаем понимать, как и почему происходят те или иные процессы в организме, как они зависят от наших мыслей и поступков.

Знание методики исцеления души и тела, предлагаемой К. П. Бутейко, порождает новое понимание и осознание самой философии нашего бытия, правильности механизма поведения в этом мире; яснее становятся причины возникновения добра и зла в человеке. Появляется возможность осознания греха и пагубности его влияния на организм, выражающейся в углубленном дыхании.

Человеку, воспринявшему методику Бутейко, становится ясным, что нарушение моральных норм укорачивает жизнь, так как при этом дыхание автоматически углубляется и наносит вред организму. Природа контролирует каждый наш поступок, поощряя нас за добрые дела целебным дыханием и жестоко наказывая за зло, углубляя дыхание и вызывая несчастья. По существу, Природа ведет с нами диалог через наши легкие. Но мы все еще не научились понимать ее указания. Если у человека светлые, возвышенные деяния, его путь ведет к Храму, если же он грешит, путь его ведет, образно говоря, на кладбище. Таков закон Природы, и перехитрить его невозможно.

Я часто вспоминаю одну из первых своих встреч с Константином Павловичем Бутейко. Тогда среди прочих я задал ему вопрос об его отношении к Порфирию Иванову. Помнится, ответ знаменитого ученого поразил меня: «Я его ученик. И от него я возымел благословение на ученичество». Бутейко с большим уважением говорил о Порфирии Иванове, подчеркивая, что скоро пройдет «куриная слепота» и общество воздаст этому человеку должное, ибо он этого заслужил. Наш разговор завершился фразой: «Нет никого в нашем сегодняшнем мире, кто бы сделал для людей больше, чем это сделал Иванов».

Доктор К. П. Бутейко доказал, что действие углекислого газа (СО<sub>2</sub>) при создании определенных условий (о которых речь пойдет далее. – *Примеч. Ф. К.*) сравнимо с действием животворящего Духа, побуждающего человека задуматься и переосмыслить свою жизнь. А обновленное мышление позволяет нам словно родиться заново, сознательно совершенствоваться, созидая себя в соответствии со своими помыслами. Другими словами, знакомясь с действием животворящего Духа, можно научиться глубже познавать истину. Согласно теории и практики доктора Бутейко, именно дефицит углекислоты в организме, порожденный глубоким дыханием, приводит к психической неустойчивости, нарушению внутреннего равновесия и множеству самых разных недугов и бед.

Дыхание по Бутейко дает человеку возможность приобрести власть над мышлением. Сам Доктор обстоятельно объяснил, насколько важно причинно-следственное мышление, насколько оно само по себе биологически полезно для организма. По его словам, именно такое мышление позволяет улучшать работу мозга за счет замедления дыхания и продвижения в нужные мыслительные нервные центры углекислого газа. Причинное мышление дает объяснение, «что к чему» в нашей жизни, и позволяет определить, где источник невзгод, а также взвесить все обстоятельства для выбора оптимального и наиболее верного решения.

Сегодня, имея понятие о проявлении животворящего Духа, его влиянии на происходящие процессы, мы можем объяснить и некоторые аспекты жизненного пути П. К. Иванова.

# Часть первая

## Путь к здоровой жизни и самосовершенствованию по системе П. К. Иванова

### Глава 1

#### Великий жизненный подвиг Порфирия Иванова

*Сейчас все спасение в идее Учителя Иванова.  
С. Н. Перух*

#### Самородок из села Ореховка

Восемьдесят пять лет жил среди нас Порфирий Корнеевич Иванов, однако его судьба, к сожалению, долгое время оставалась для большинства людей малоизвестной. Он ушел от нас в мир иной в середине восьмидесятых годов минувшего века, хотя обладал сердцем двадцатипятилетнего человека, удивительно светлым рассудком и великой силой духа.

Сейчас нам становится стыдно за неадекватное отношение современников к ВЕЛИКОМУ ПОСЛАНЦУ. Только теперь мы наконец осознали, что он протягивал нам всем руку помощи и пытался вести доверительный диалог, чтобы образумить людей и дать каждому спасительные поучения, способные привести к познанию истины, дающей ключи к исцелению. Он всех понимал и прощал, он никогда никого не упрекнул за насмешки, издевательства, гонения...

Его жизненный путь уникален. Это путь человека, сумевшего породить в себе огромную созидательную силу.

Итак, кто же он, Порфирий Иванов?

На этот счет существует немало высказываний, предположений, догадок. И в каждом мнении есть доля истины.

Безусловно, правы люди, называющие П. К. Иванова «живым Примером и достойным Учителем». Справедливы доводы тех, кто считает его пророком, владыкой Природы. Нельзя полностью отрицать и утверждения людей, видевших в нем живого Бога... ибо ДЕЛО его было Богово.

Сам Порфирий Иванов говорил о себе следующее:

Я совершенно не знаю, что я за человек. Это судите вы...

Таким образом, он дает нам право судить о том, кем он был, – судить по делам его.

ПРАВЕДНОСТЬ – вот основной стержень всех поступков П. К. Иванова, а каждое практическое дело – проявление животворящего Духа.

Я один пошел по той дороге, хуже и тяжелее которой нет для человека...

Себе я взял самое плохое и холодное.

Однако он подчеркивал, что ему некому жаловаться на свою долю, ибо он сам избрал для себя такой путь.

П. К. Иванов – явление времени. Явление уникальное и глубинное. Явление, наработанное эпохой, востребованное слезами народа, который столетиями страдал «во имя всех и для всех» и вымаливал у Сил Неба лучшей доли именно «для всех», а лишь потом для себя.

У Шекспира есть замечательная фраза: «Так хочет время. Мы – его рабы».

Если рассуждать об этом с философской точки зрения, то само время как духовно-материальная субстанция, откликнувшись на мольбу и жертвенные страдания людей, направило на Землю ПОСЛАНЦА для проповедования человечеству, погрязшему в трясине блуда, ценных поучений.

Не я бы пришел, другой бы пришел на это место. Время само идет. А выпала доля на меня, и ничего не сделать.

Так говорил Порфирий Иванов.

Заметьте, все изречения Паршека (как ласково называли Иванова в народе) просты и одновременно очень емки. Каждая его фраза содержит в себе нечто новое, наполненное мудрым умозаключением и благой вестью. Человек из «черни» с четырехклассным образованием учит нас пониманию ВРЕМЕНИ, его творческой сути, его божественному определению влиять на ход событий во Вселенной, в том числе и на Земле.

Паршек, ощущая свою необычность, не раз говорил, а затем и писал в своих тетрадях:

Я – самородок. Меня родила Природа.

Самородок... Если рассматривать это определение с кармической точки зрения, то оно означает, что человек, переходя из жизни в жизнь, накопил и «надышал» такие ценные физические и духовные качества, которые позволяют ему сконцентрировать в себе одаренность, уникальность, генетический потенциал добродетели и чувствовать себя в немалой степени сыном Природы, а в конечном итоге – отражать лучшие человеческие черты и чаяния простых людей.

Паршек писал:

Природа рождает, «выбрасывает» нового человека – Иванова.

Родился он 20 февраля 1898 года в селе Ореховка в шахтерской многодетной семье. Уклад жизни, рабочая среда сформировали некоторые дурные наклонности Иванова-подростка: как и многие другие его сверстники, он выпивал, курил, играл в карты, участвовал в кулачных боях и даже воровал...

В 14 лет паренек вместе с отцом спустился в шахту, чтобы своим трудом помогать родителям содержать семью, так как среди сыновей он был старшим.

С детских лет Паршек видел много несправедливого, поэтому всегда вставал на защиту слабых и обездоленных. Мудрецы говорят, что нередко у людей, смолodu защищавших незаслуженно обиженных, открываются особые чакры, которые позволяют видеть новое, возвышенное, дают возможность самим духовно укрепиться. Так случилось и с Порфирием Ивановым.

Размышляя о бедственном положении людей на Земле, он понял следующее:

Причиной несчастий являются сами люди, ибо они стали слишком эгоистичны, стали рабами желаний, отступили от праведности, нарушают законы Природы...

Этот порочный круг может разорвать только совершенный человек. 25 апреля 1933 года Порфирий Иванов сделал осознанный выбор: достигнуть совершенства, чтобы показать людям путь к спасению. Он отчетливо понимал, что будет трудно, и все же пошел на эксперимент длиной в полвека – по зову сердца, «во имя всех и для всех».

В связи с этим он не раз писал и говорил следующее:

Я востребован Природой.

Я – дух всего мира.

У меня Природою родилось сознание.

Природа есть всему дело.

Паршек – это есть мы все.

Он тот, кого родила сама Земля. Он тот, кто воплотил в себе все лучшее, что было накоплено и «надышано» на Земле. Он тот, кто, выражаясь словами В. С. Сухаревской, «стал воплощением силы разума и любви ко всем людям». Он тот, кто, по мнению доктора К. П. Бутейко, «сумел победить себя, свою низшую природу» (ведь в юности он был хулиганом и вором) и, возмев дыхание взлета и устремления к подвигу, пожертвовал собой ради служения людям.

Некоторые характеризуют П. К. Иванова как живого Бога. Обратимся к учению доктора К. П. Бутейко. По его словам, «каждый, кто познает себя и побеждает себя, находится на эволюционном пути к человекобогу».

А вот высказывание П. К. Иванова:

Бог – это человек, одержавший победу над самим собой.

Порфирий Иванов собственным примером доказал, что человек способен изменить себя, приблизиться к божественному началу, причем может это сделать не в некоем абстрактном мире, а в обычной, наполненной трудностями жизни. Вот что он говорил:

Бог пребывает не на небе, а на земле – в людях, которые сумели одержать победу над собой.

Паршек добровольно встал на эту нелегкую стезю и хорошо осознавал значение своего труда. Поэтому его фразу: «*Я по делу есть Бог*» – следует понимать как напоминание о том, насколько сложен путь к совершенству.

Так, без всякого дела имя Бога не получишь... Надо для этого дела много трудиться, чтобы труд был виден.

Эти мудрые слова заставляют о многом задуматься, многое переосмыслить.

По мнению многих исследователей, МИССИЯ Иванова состоит в том, чтобы спасти человечество от самоуничтожения.

Сам Паршек часто повторял следующее:

Я пришел для спасения человеческой души и сердца.

Он вырос в бедности, среди таких же обездоленных людей. Он видел, как происходит страшное закабаление греховностью, как человек под гнетом тяжких обстоятельств постепенно сползает в пропасть: пристрастившись к пьянству, втягиваясь в преступный мир. Через все это он прошел сам. Поэтому Паршек принимает решение показать на собственном примере, как из плохого человека можно сделаться хорошим, чтобы люди не впадали в безысходность, а смогли увидеть реальный путь к новой жизни.

Доктор К. П. Бутейко подчеркивал, что П. К. Иванов, как никто другой, тонко чувствовал Природу, глубоко понимал ее законы. В итоге Природа доверилась ему, приоткрыла свои тайны и как бы поручила передать многие из них людям.

Я пришел сменить поток жизни старый на новый.

Так говорил о своей миссии Паршек, ибо, слившись с Природой, сумел увидеть порочность греховного бытия. В то же время он говорил:

Встав на стезю СЛУЖЕНИЯ ЛЮДЯМ, человек способен сделаться бессмертным!

Порфирий Иванов явился людям как ВЕЛИКИЙ УЧИТЕЛЬ, протягивающий руку помощи.

Моя идея, не только чтоб старый поток жизни сменить на новый, но и чтоб мысль свою перестроить с зависимой на независимую. А мысль – проводник жизни.

Свою миссию он также видел в следующем:

Научить строить Храм для души – прежде всего в самом себе, а затем и в каждой коллективной ячейке.

Заметьте, что как П. К. Иванов, так и впоследствии К. П. Бутейко ставили перед собой задачу: научить страждущего самому спасать, самому исцелять себя и самому строить такой Храм, который, через проявление Духа, давал бы возможность благодаря самопознанию и самосовершенствованию двигаться в бессмертие.

Я пришел к обиженным, чтобы жизнь людей уладить.

Так объяснял Паршек цель своего прихода.

Мои силы пришли на Землю ради спасения всех наших земных людей. Меня Природа этим одарила.

Да, Природа одарила эту незаурядную личность пониманием методики спасения человечества. На примере Паршека мы убеждаемся, что каждый из нас способен создать в себе такие условия, чтобы его тело стало ХРАМОМ, в котором может формироваться столь удивительный ДУХ. Порфирий Иванов доказал это в невероятно сложных условиях, в атмосфере неприятия и непонимания, пройдя тюрьмы и психиатрические больницы, где он в общей сложности провел 12 лет. За что же?

За свое учительство. За то, что, говоря словами Паршека:

Моя идея – для бедных, больных, обиженных и нуждающихся. За то, чтобы людям дать хлеб духовный.

За то, что он говорил правду:

На арену пришел Дух Святой.

За то, что призывал всех жить по-новому, праведно и учиться прокладывать себе путь в БЕССМЕРТИЕ.

К счастью, время все расставляет по своим местам. Сегодня мы имеем возможность переосмысливать учения Великого Учителя, учимся прочитывать все, созданное им в Духе.

## **Проявления Животворящего Духа**

Думаю, что никому не удалось бы понять механизм проявления Духа, если бы не учение доктора К. П. Бутейко. При личных встречах Учителя с Доктором эта тема обсуждалась основательно. Паршек в свое время говорил и писал:

У нас одна мысль в одну сторону: Святого Духа в здоровом теле получить.

Практически такую же цель ставил перед собой смолоду и доктор К. П. Бутейко. Как отмечал в своих тетрадях П. К. Иванов:

Паршек пришел с Духом Святым. Его никто не имел так у себя, как имел у себя Паршек.

Сейчас благодаря Бутейко мы понимаем полное значение этих слов. Паршек был «избранным Природой», Природа поручила ему совершить на Земле величайший ДУХОВ-

НЬИЙ ПОДВИГ, поэтому он, как никто другой, чувствовал в себе дары Духа, ибо с ними пришел в этот мир. Знания свои он стремился передать людям.

Как много старался сказать нам Учитель еще несколько десятилетий тому назад. Однако услышан ли он был нами? Нет! Поэтому, наверное, и происходит столько бед сегодня – из-за элементарной человеческой духовной глухоты и слепоты.

Казалось бы, ощущая неприятие общества, Паршек должен был ожесточиться, накопить к людям ненависть... Однако он оказался выше этого, понимая, что ожесточение пользы не принесет, ибо сама по себе святость Духа проявляется только в благодетельных и добродетельных состояниях организма человека, так как, по его словам:

Субстанция Добра и есть Дух Святой.

В записях П. К. Иванова присутствуют и такие мысли:

Каждый своим трудом в Природе строит дом для Духа Святого в себе самом и, соединяясь в Душе со своим Духом, может в итоге совершать ДЕЛО СПАСЕНИЯ.

Согласуясь с этим принципом, Паршек старался не допускать опрометчивых поступков, чтобы не ослабить создаваемый Храм «кирпичиками» с изъязном.

...Сейчас пришел в люди наши Дух Святой.  
Дух Святой всех нас поднимет.  
Мы будем все люди-мудрецы.  
Нас Дух окружит и даст нам вечную жизнь.

Как поучительны эти слова Учителя!

Святой апостол Павел в свое время говорил: «Главное: в явлении Духа и силы» (I Кор. 2:4).

Порфирий Корнеевич Иванов доказал это на практике, ибо постиг созидание в Духе и ориентировал каждого человека на путь формирования Духа.

Впоследствии четкий ответ на все эти, казалось бы, непостижимые вопросы дал доктор К. П. Бутейко. Согласно его методике, каждый человек, встав на путь добродетели и нравственности, вполне может, применяя метод волевой ликвидации глубокого дыхания (то есть формируя духовные силы), построить свой Храм Души.

К. П. Бутейко не без основания утверждал: *«Я открыл путь к ИСТИНЕ»*. Действительно, в процессе изучения его метода постепенно появляется долгожданная возможность осознанно управлять собой и таким образом реально взять верх над многими болезнями и жизненными невзгодами, регулируя поступление в свой организм углекислого газа (СО<sub>2</sub>), что всегда содействует выздоровлению. *«Глубокое дыхание, – говорил Бутейко, – нарушая обмен веществ и вызывая кислородное голодание мозга, способствует самому страшному заболеванию – потере разума (массовому оуплению людей), что, в свою очередь, является причиной всякого зла, творимого человеком в этом мире: морального разложения, алкоголизма, курения, наркомании, зависти, ненависти, насилия, бандитизма, садизма, мошенничества, воровства, лжи, коррупции, алчности, обжорства, лени, эгоизма, эксплуатации, паразитизма, отравления человека и окружающей среды лекарствами и ядохимикатами и даже войн как апогея глупости»*.

Таким образом, углекислый газ является ДУХОМ СОЗИДАНИЯ, ДУХОМ ТВОРЕНИЯ, ДУХОМ ИСЦЕЛЕНИЯ. Однако, чтобы он выполнял свои функции во всей своей полноте, необходимо нравственное возвышение и расширение сознания.

П. К. Иванов говорил и писал следующее:

Дышу душою и сердцем, Духом Святым.

А каждый ли ныне способен на это?

Есть в тетрадах Порфирия Иванова и такая запись:

Дух есть то, что образует кровь.

Как понимать эти слова? Обратимся за разъяснением к учению доктора К. П. Бутейко. Оказывается, красные кровяные тельца (гемоглобин) выполняют в организме важную роль – поставляют кислород, но отдают его сполна в мозг и другие жизненно важные органы только в том случае, если кровь в нормальных пределах насыщена углекислым газом.

В свою очередь П. К. Иванов отмечал:

Самосознание есть функция Духа Святого, а не ума.

Попробуем вникнуть в суть этих слов: при насыщении организма углекислым газом отшлифовывается самосознание. При нравственном возвышении, очищении сознания происходит пополнение углекислым газом организма, ибо дыхание при этом качественно улучшается, то есть замедляется и становится более поверхностным.

Истинные сокровища, которые накапливаются и «надышиваются» человеком, всегда неприкосновенны, ибо они могут приобретаться только праведным путем «как проявления и дары Святого Духа». Они нетленны и, по сути, вечны, и наша задача сводится к тому, чтобы, следуя поучениям Порфирия Корнеевича Иванова, умело их восполнять. Вот где нужно проявить волю и сделать достойный выбор; вот где необходимо развивать интуицию; вот где можно в полной мере пожать истинные плоды Духа, как это смог сделать Паршек, став за сравнительно короткое время высокодуховным человеком.

## **И один в поле воин**

Участие в Гражданской войне, в восстановлении коллективного хозяйства – вот страницы биографии Порфирия Иванова. Знаменательна его следующая фраза:

Моя душа рвалась и доказывала правоту советской власти, то есть власти народа, а не бюрократов, чинуш и толстосумов.

Эти слова отражают стремление Паршека к новой жизни. Он постоянно готовил себя как морально, так и физически к новым испытаниям, подчеркивая:

Самое главное для человека в жизни – иметь здоровый характер, а значит, и волю.

Свой характер он закалял в невзгодах, всегда был среди людей и брал на себя самое трудное. Он понимал, что ему непозволительно засиживаться на одном месте, а необходимо изведать и воочию увидеть все горести жизни, чтобы правильно осмыслить нужды обездоленных и обиженных. Последователи П. К. Иванова отмечают: «Он был с нами на Земле нашей и старался во всем быть живым примером».

«Закалка поступком» – так со своей стороны понимал суть своих деяний Паршек.

«Закалка поступком» – особая фраза, которую приветствует и доктор К. П. Бутейко. Напомню, главная цель метода волевой ликвидации глубокого дыхания (ВЛГД) – самопознание себя и мира, а также, по словам К. П. Бутейко, возвращение человека к здоровью посредством обучения его самоуправлению и полному контролю над своими похотями, что дает возможность положительно влиять на нормализацию дыхания.

Поэтому доктор Бутейко неустанно повторял: «Чтобы достигнуть полного успеха и закалить себя поступком, нужно изменить устоявшуюся психологию больного, перестроить его сознание, а для этого прежде всего необходимо дать страждущему новую информацию, основанную на конкретных фактах, о том, как правильно вести себя в Природе, как породниться с ней, чтобы ощутить ее материнскую теплоту, силу и благостные воздаяния».

Паршек в свое время говорил:

Ты моя Мать-Природа, дай мне жизнь и мое учение, чтобы я этому народу обоснованными фактами доказал.

Жертвывая собой, Паршек накапливал понимание жизни, чтобы своим примером дать людям новую науку выживания. Он взял на себя, по его словам, «самое малое», но вместе с тем самое трудное. Каждое его деяние, внешне скромное, на самом деле становилось значимым в духовном измерении. Он говорил, что совершил самое «маленькое» дело, однако мы сейчас понимаем всю его масштабность.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.