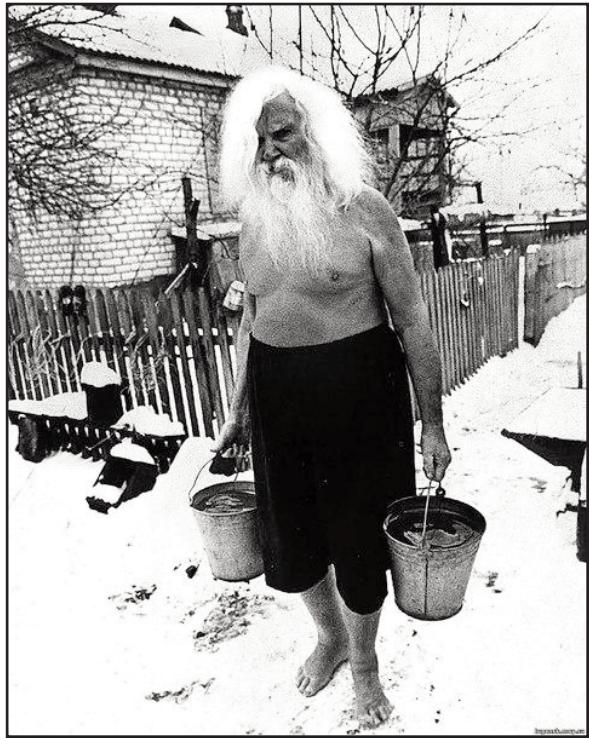


# POČETAK

## Put i etape mog prekaljivanja

*Godine 1934., 25. aprila, zauvek sam skinuo kapu. Nisam je više nikada stavio bez obzira na vreme, hladnoću, kišu, vetar. Hodajući otkriveno glave, ne samo što se nisam prehladio niti osećao glavobolju, već sam se, naprotiv, bolje osećao, pogotovo kad je kiša i magla. Čak mi se i u glavi razbistrilo, osetio sam priliv zdravlja i snage. Zbog toga sam odlučio da kapu više ne stavljam ni tokom zime. U toku zime 1934/35. godine – potpuno sam je odbacio. Kada sam video da mraz ne preti mojoj otkrivenoj glavi, već da mi donosi zdravlje, bodrost i snagu, iste zime sam rešio da proširim polje svog čeličenja, pa sam noću počeo da izlazim na veliki mraz bez košulje, ali još uvek u valjenkama (ruske čizme – prim.prev.). Na mrazu, bez košulje, prvo sam ostajao 10-15-30 minuta, nakon čega sam se osećao snažno i bodro, kao posle hladnog tuša. I tako sam bez košulje izlazio na mraz mesec dana. Godine 1934. sam se vratio kući, u Krasnij Sulin.*

*Kratkotrajno sam prekinuo s prekaljivanjem da ne bih porodicu i prijatelje izlagao strepnjama svojim neobičnim ponašanjem, da me ne bi smatrali ludim. Živeo sam i radio kao i svi, ali me to nije ispunjavalo.*



“Moja snaga nije u tome da se štitim od prirode, već da zauvek odbacim obuću i svoje telo izložim prirodnim elementima: vazduhu, vodi, da bosonog hodam po zemlji, koja mi je i poklonila ovo telo.“

*Ipak, maja meseca 1934. godine, proglašili su me popom jer sam pustio bradu i prestao da se šišam, zbog čega su me otpustili s posla na šest meseci. Tada sam odlučio da sve napustim i potpuno se posvetim svom isceliteljskom radu.*

*Odbacivši svu odeću, osim šortsu, tokom celog leta 1935. godine sam hodao po stepama i šumama Donbasa, istraživao kako na telo utiču različiti uslovi i Prirodne sile: vazduh, vetar, kiša, sunce, svitanje i svanuće, atmosferski elektricitet u toku oluje. Razvijajući snage i sposobnosti svog tela, naročito sam se posvetio istraživanju želuca i nervnog sistema.*

*U to vreme sam počeo da o svom metodu čeličenja i ozdravljenja pričam svima koje sam sretao. Pomagao sam bolesnim i nemoćnim da pobede svoje bolesti i ustalu iz postelje.*

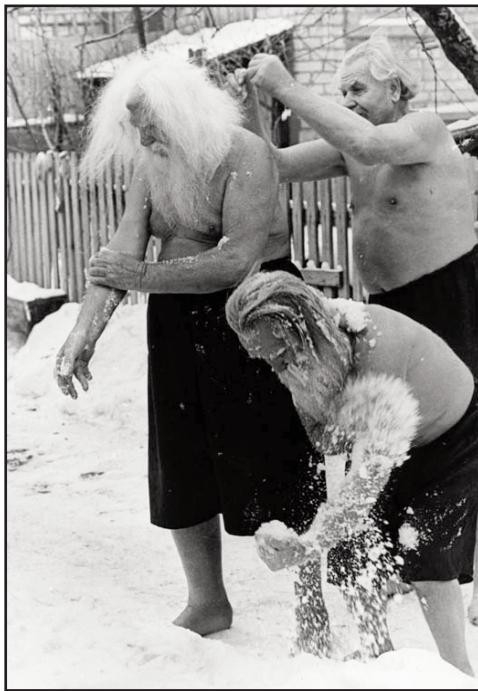
*Utoku tog letnjeg perioda, ojačao sam svoje zdravlje i razvio zaštitne sile tela do te mere da sam postao gospodar svog tela. Naučio sam kako da različite sile i prirodne uslove primenim u svoju korist. U jesen 1935. godine, navršilo se 6 meseci od moje prinudne nezaposlenosti. Da bih pomogao porodici, vratio sam se kući, obukao sam odeću i vratio na posao. Ali i dalje nisam stavljaо na glavu kapu.*

*Utoku mesec dana, dok sam ovladavao novim zaduženjima na poslu, nisam se bavio prekaljivanjem. Samo sam proveravao svoju snagu i metod, pomažući bolesnim ljudima. I za sve to vreme nisam prestajao da razmišljam o tome kako moram da dostignem svoj cilj – potpuno se prekalim, tako da celo telo može da se odupre hladnoći i snegu. Ali, još uvek nisam imao dovoljno odvažnosti da to ostvarim neposredno i odmah.*

*Uspešno izlečenje mnogih ljudi od različitih bolesti nije pokazivalo da već posedujem kontrolu nad silama svog tela i da sam sposoban da upravljam njegovim skrivenim energijama, pa čak itelom drugih ljudi. To me je ohrabrilovalo na putu postizanju svog najvažnijeg cilja – čeličenja.*

*Početkom decembra 1935. godine, poznanik, načelnik stanice Ovečkino, dežurni Bondarenko, znaјući da lečim bolesne ljude, zamolio me je da pomognem njegovoj bolesnoj majci koja je 17 godina bila paralizovana. Nikada do tada nisam lečio tako ozbiljne pacijente, te sam doneo odluku da će te zime hodati bosonog po snegu ako budem imao snage i izborio se s tom bolesću.*

*To nije uspelo s takvom lakoćom, da je žena, koja je 17 godina bila nepokretna, već drugog dana hodala sama po sobi, a nakon nedelju dana bila potpuno zdrava. Zato sam cele te zime, u januaru mesecu, na temperaturi od  $-12^{\circ}\text{C}$ , skidao čizme i sat vremena hodao bos po snegu, a da nisam navukao nikakvu prehladu niti bolest. Naprotiv, u stopalima sam osećao prijatnost. Čudeњe, nerazumevanje i podsmesi ljudi naterali su me da se obujem, ali sam se ipak uverio da bez opasnosti mogu da hodam bosih nogu po snegu. Od tada sam hodao uvek bos: i leti i zimi.*



# Rezultati mog prekaljivanja

Bez obzira na to što mi naučnici i uslovi nisu išli na ruku, već su me sve vreme ometali, kočili i prekidali moj rad, kroz njega sam išao samouk, bez učitelja i teorijskog znanja. Postigao sam sledeće rezultate:

## **1. Ovladao sam svojom voljom i ojačao je, pri čemu sam svesno upravljao svojim telom.**

Godine 1934. zauvek sam prekinuo s glupim i pogubnim navikama iz svog pređašnjeg života: pijanstvima, pušenjem, nekontrolisanim rečima i psovanjem, plahovitošću, kockanjem, egoizmom, prenagljenim i neljubaznim odnosom prema drugima, nepoštenjem. Sve svoje emocije, želje i strasti, potčinio sam sopstvenoj volji i svesti.

## **2. Svojoj volji i svesti sam voljno potčinio fizičku realnost i rezervne sile svog organizma.**

Naučio sam se da bez umora stojim na nogama po nekoliko dana, mogao sam da ne spavam i po nekoliko noći ne umarajući se takođe; mogao sam da budem bez hrane, ne gubeći

snagu, 16 dana, a ukoliko bi bilo neophodno, još duže; mogao sam bez vode da izdržim po tri dana; zadržavao sam prirodne fiziološke potrebe organizma lako i bez teškoća i po nekoliko dana, bez ikakvih posledica; razvio sam u sebi sposobnost da brzo i dugo trčim a da se ne umaram (na primer, 1937. godine sam prešao 150 kilometara, trčeći 15 sati od Vorošilovograda do Staljina, uglavnom po neprohodnim putevima. Nisam postavljao sebi za cilj rekord, već praksu disanja, vežbu volje i nervnog sistema).

## **3. Naučio sam da koristim nepovoljne spoljašnje uslove bez štete po zdravlje, prehlade i bolesti. Prirode se ne treba plašiti: sunca, hladnoće, vlage, vetra i kiše. Hodao sam bez obuće i odeće u svako doba godine:**

- 1) Ni u najtoplije dane leta, južno sunce mi nije škodilo niti nanelo opekatine.
- 2) Bez odeće i obuće hodao sam na debelom minusu.
- 3) Nemci su me na pola sata držali golog zakopanog u sneg da bi proverili moju izdržljivost, a kada su me otkopali, iz mene je kuljala topla para.
- 4) U zimskim uslovima mogu neograničeno vreme da se kupam u moru ili reci.
- 5) Posle saune, oznojen i mokar, kući sam se vraćao bez odeće, dok je napolju bio veliki mraz. Po snegu sam hodao bos, čak sam se i valjao po njemu.