

Теодор Штекман

ЕСТЕСТВЕННОЕ ВРЕМЯ



Издательство «Райхль»

Теодор Штекман

ЕСТЕСТВЕННОЕ ВРЕМЯ



Издательство «Райхль»

УДК 612.821.7

ББК 88.6

Ш 89

Теодор Штекман

Ш 89 Естественное время – М.: Издательство «Райхль», 2013. – 136 с.

Перевод с немецкого В. Медведева

Оказывается, что существует оптимальное время сна, и в этом на практике может убедиться каждый. Оно называется естественным и начинается примерно в 19 часов по местному времени. Отходящий ко сну так рано, проснувшись, чувствует себя хорошо выспавшимся и, преисполненный энергии и бодрости, с радостью берется за работу. Это время — дарованный нам природой источник молодости, и, соблюдая его, люди ослабленные и больные, уже отчаявшиеся восстановить свои силы и вернуть здоровье, вновь «обретают форму» и выздоравливают.

ISBN 978-3-87-667406-3

УДК 612.821.7

ББК 88.6

© Маттиас Дрегер, издательство «Райхль», 2014

ОТ ИЗДАТЕЛЬСТВА

Распространением идеи естественного сна, помимо проф. Штекмана и д-ра медицины и философии Альфреда Тинеса, в значительной степени занималось и издательство «Гиппократ». В период с 1932 по 1953 г. им было выпущено в общей сложности пять изданий труда Штекмана, дополненных в восьмидесятые годы еще несколькими сокращенными публикациями.

Настоящая книга в точности повторяет последнюю редакцию Штекмана, несколько расширенную Альфредом Тинесом при подготовке им в 1953 г. пятого издания. Впрочем, добавленные им фрагменты легко идентифицируются. Сноски с пометкой «Прим. издат.» — примечания издательства «Райхль».

В книге есть разделы, включенные в последнюю редакцию автора, но не вошедшие в пятое издание. Кроме того, вновь публикуются краткие сообщения о первых трех участниках эксперимента, напечатанные в раннем труде Штекмана «Об открытии естественного сна» и представляющие определенный интерес для читателя. «Участник эксперимента» под номером один — несомненно, сам Штекман.

Исходя из всего вышесказанного настоящее издание можно считать самой полной публикацией книги Штекмана «Естественное время».

В ней, помимо прочего, приводится график продолжительности установившегося естественного сна, выполненный д-ром философии Зембахом (*Hippokrates*, № 4, 1937). На стр. 130 читатель найдет бланк, который, скопировав или начертив самостоятельно, сможет использовать для графического отображения собственного времени засыпания и пробуждения в процессе перехода на естественный сон.

Торопливому читателю, желающему получить представление об этом феномене и понять общие принципы перехода на естественный сон, достаточно прочитать следующие разделы книги.

Предисловие д-ра медицины и философии Г.А. Тинеса, стр. 9

Эксперименты автора над собой, стр. 18

Отрицательный опыт, стр. 76

Методы перехода на естественный сон, стр. 84

Естественное время сна и медицина. Общие положения, стр. 86

Применение естественного сна в медицине, стр. 94

Естественный сон и воспитание. Общие положения, стр. 101

Основные правила естественного сна, стр. 123

График продолжительности установившегося естественного сна, стр. 130

После 30 лет собственных экспериментов с естественным сном с полным правом заявляю, что не испробовав его на себе, трудно составить свое мнение о его благодатном воздействии, поскольку он укрепляет здоровье и удлиняет время активного бодрствования. Мое же мнение следующее.

1. Продолжительность сна существенно сокращается, обычно с 8 до 4,5 часов, т. е. на 3,5 часа! В итоге получается больше *свободного времени*.
2. Высвободившееся время ценнее вдвойне, а то и втройне. Далеко не одно и то же — просто иметь несколько свободных часов или свободно распоряжаться своим временем по собственному усмотрению, когда тебе никто не мешает, когда ты можешь в течение 6–8 ча-

сов, сконцентрировавшись, заниматься каким-либо делом.

3. Наиболее «странным» во всем этом кажется то, что смещение сна на более раннее время и, как следствие, его сокращение приводят к полной регенерации организма, отчего после пробуждения чувствуешь себя хорошо отдохнувшим. Штекман справедливо рекомендует применять естественный сон в случаях невротического истощения и прочих хронических заболеваний. На мой взгляд, естественный сон — неплохое средство для борьбы с распространившимся в наше время синдромом хронической усталости, возникающим, когда человек, живущий в постоянном стрессе, утрачивает способность в достаточной мере восстанавливать свои силы.
4. Как показали мои наблюдения, регенеративное, я бы сказал — оживляющее воздействие оказывает прежде всего *ранняя фаза* сна, т. е. когда человек примерно в 19 часов (по местному солнечному времени¹) *уже спит*.

Часы переводятся дважды:

— *зимой* (с последнего воскресенья октября до последнего воскресенья марта) они устанавливаются на лондонское время, в этот период года совпадающее с гринвичским средним временем (GMT);

— *летом* (с последнего воскресенья марта до последнего воскресенья октября) после установки на лондонское время часы отводятся на 1 час назад, что соответствует гринвичскому среднему времени (называемому также всемирным).

¹ В настоящей книге приводится солнечное время. При определении солнечного времени за основу берется нулевой меридиан, проходящий через город Гринвич близ Лондона.

Переводить часы можно и в соответствии со среднеевропейским временем (MEZ), учитывая, однако, что время в Париже, Берлине, Риме и других европейских городах всегда на 1 час опережает лондонское время!

Подробности см. на сайте: www.greenwichmeantime.com.

Окружность Земли (360° соответствуют 24 часам) разделена на 180° восточной и 180° западной долготы, т. е. 1 градус долготы соответствует ровно 4 минутам (720 минут: 180°). Иными словами, каждый градус долготы местности, в которой вы живете, означает перевод часов от GMT на 4 минуты вперед (к востоку от Гринвича) и на 4 минуты назад (к западу от Гринвича).

Пример: зимой время в Санкт-Петербурге «опережает» GMT на 3 часа. Значит, часы нужно переставить на 3 часа назад, а летом еще на 1 час (всего на 4 часа). Так мы получим гринвичское среднее время. Санкт-Петербург находится на 30° 20' восточной долготы, следовательно, для установки часов на солнечное время их нужно дополнительно перевести на $30,33 \times 4 = 121$ минуту. Теперь они показывают солнечное время для Санкт-Петербурга, что важно для практикующих естественный сон. Рекомендуем в целях упрощения контроля над своим сном одни из имеющихся у вас часов переставить на солнечное (местное) время.

Пример для некоторых городов: «+» означает, насколько следует перевести минутную стрелку вперед для установки часов на солнечное время; «-» — соответственно назад:

Алма-Ата: + 5 часов 8 мин.

Архангельск: + 2 часа 44 мин.

Брянск: + 2 часа 18 мин.

Киев: + 2 часа 2 мин.

Минск: + 1 час 50 мин.

Москва: + 2 часа 31 мин.

Новосибирск: + 5 часов 22 мин.

Рига: + 1 час 37 мин.

Сочи: + 2 часа 37 мин.

Владивосток: + 8 часов 47 мин.

ЕВРОПА

Амстердам: + 20 мин.

Афины: + 1 час 35 мин.

Берлин: + 54 мин.

Бордо: – 2 мин.

Лондон: 0 часов 0 мин.

Мадрид: + 15 мин.

5. Питание, как можно меньше нагружающее организм, существенно облегчает процесс перехода на естественный сон и восстановления сил. Именно поэтому лучше воздерживаться от чрезмерного потребления мяса, есть поменьше сладостей, в особенности с белым сахаром, изделий из белой муки и ужинать *не слишком поздно*. Любое неумеренное питание дает нашему организму дополнительную нагрузку, повышая тем самым расход энергии и замедляя процесс регенерации.
6. Способствуют переходу на естественный сон спорт и физическая активность. Наш организм реагирует на внешние раздражители гораздо «гибче», чем нам кажется! По моему опыту, фитнес в данном вопросе важнее питания. Помните основное правило: регулярно, не менее двух раз в неделю, хотя бы по 40 минут занимайтесь спортом — бегом, ездой на велосипеде и прочим, желательно до тех пор, пока не вспотеете, а затем непременно отправляйтесь под душ. Двухразовые тренировки позволяют «сохранять форму», а трехразовые (лучше всего с секундомером) — ее улучшают. Интервал между тренировками — не менее одного дня. Лучше всего заниматься фитнесом, особенно бегом, на свежем воздухе, на природе. Кто считает, что бегать не может, пусть ходит пешком, время от времени делая пробежку и затем вновь возвращаясь к ходьбе.

7. О влиянии фаз луны у Штекмана ничего не сказано, хотя оно способствует переходу на естественный сон. Исходя из собственных наблюдений, замечу, что *растущая луна* облегчает этот переход, но всего заметнее ее влияние в *полнолуние*, а также за несколько дней перед ним и спустя день-два после.

Новейшие исследования в области сомнологии (науки о сне), впрочем, системы Штекмана до сих пор не касавшиеся, различают несколько стадий сна, характеризующихся его глубиной: стадию так называемого поп-REM-сна², стадии 1–4 и стадию REM-сна с интенсивным движением глаз, когда мы видим сны. Судя по графику обычного сна, стадия 4, отличающаяся самым глубоким сном, продолжается в течение первых 4–5 часов, а затем прекращается. Отсюда следует, что дальнейший сон, называемый «опциональным» (см.: *Horne. Why we sleep*), не столь ценен, как сон в первые часы. К тому же при сравнении приверженцев короткого сна с людьми, придерживающимися его обычной длительности (7,5 часов), и с любителями спать долго (8,5 часов) было установлено, что у первых продолжительность четвертой фазы глубокого сна (81 мин.) в точности такая же, как и у вторых (81 мин.), и даже больше, чем у третьих (всего лишь 72 мин.). Вот почему человека ни в коем случае нельзя будить в первые часы сна, иначе, как установил Horne, на следующий день он непременно будет чувствовать себя уставшим.

*Матиас Дрегер, издательство «Райхль»
Сен-Гоар, июнь 2008 г.*

² REM — rapid-eye-movement.

ПРЕДИСЛОВИЕ К ПЯТОМУ ИЗДАНИЮ

*Лишите человека надежды и сна, и он
станет самым несчастным существом на земле.*

И. Кант

Профессор Теодор Штекман (Theodor Stöckmann) родился в 1872 г. в Ляндверхегене близ Ханн-Мюндена. Как и многие выдающиеся люди нашего народа, он происходил из семьи сельского пастора, ведущей скромный и уединенный образ жизни. Директор лицея, видный сомнолог, открывший закон естественного сна, автор настоящей книги, Штекман умер 16 ноября 1947 г. в Геттингене после тяжелой операции в возрасте 75 лет — слишком рано для своих многочисленных и благодарных последователей. Война и трудное послевоенное время надолго задержали выход в свет пятого издания этой книги, столь востребованной еще в 1942 г., и оно было напечатано уже после смерти автора. Вдова Т. Штекмана поручила подготовить его мне, как первому врачу-соратнику ее покойного мужа, что я и сделал, значительно расширив, доработав и критически дополнив предыдущие издания.

Я всегда любил вставать рано и, еще учась в старших классах гимназии в Барме, заметил, что домашние сочинения удавались мне лучше всего тогда, когда я накануне сдачи работы, прежде хорошо проработав материал, ложился спать между 18 и 18-30 и, встав без будильника до полуночи хорошо выспавшись, тотчас же принимался писать сочинение, причем сразу набело, и заканчивал его примерно к 7 часам. В то же время мне довелось познакомиться лично с Себастьяном Кнейппом³. В 1894 г. меня,

³ Себастьян Кнейпп (1821–1897) — немецкий католический священник, один из создателей натуропатии. Не имея теоретических наработок, Кнейпп

18-летнего юношу, призвали на военную службу, которую я проходил в Бонне. Тогда, наблюдая за одним подразделением, я не переставал удивляться его небывалым успехам. Вернувшись в свой бивак⁴ к 16 часам и сварив на костре еду, солдаты примерно в 18 часов отправлялись спать в соломенные постели, чтобы уже в полночь встать по сигналу горниста и, совершив с полной выкладкой (весом 25–30 килограммов) 15-часовой переход по отрогам⁵ Зибенгебирге или труднопроходимых Эйфелевых гор, заняться боевой подготовкой, сохранив достаточно сил, чтобы на обратном пути петь.

Став корпорантом⁶, я почти забыл о тех своих впечатлениях, не сделав из них для себя практических выводов. Иное дело Т. Штекман. Подорвав во втором классе⁷ гимназии здоровье, он принялся экспериментировать с естественным сном, подвергнув этот феномен тщательному исследованию. Однако о его достижениях я, к сожалению, услышал поздно, когда мне было уже 58 лет. Но поздно еще не значит слишком поздно. И с тех пор я настоятельно рекомендую своим пациентам перейти на дополуночный сон как важную составляющую лечения силами природы, благодаря чему порой даже в трудных и почти безнадежных случаях добивался значительного улучшения состояния, а то и полного выздоровления пациента. Увы, в силу своей профессии я лишен возможности регулярно практиковать естественный сон, но когда мне это удастся (в сочетании с диетой, состоящей из свежих овощей и фруктов), я настолько заряжаюсь энергией, что в свои 70 лет могу за сутки пройти по плохим дорогам без единой остановки на еду и отдых 100–150 километров, а на следующий день, восстановив силы во сне, без особых признаков усталости

развил систему водолечения на основе дифференцированной гидротерапии. Основатель ассоциации, носящей его имя. — *Прим. пер.*

⁴ Бивак — расположение войск на отдых вне населенных пунктов (уст.).

⁵ Отрог — короткий и узкий горный хребет, отходящий от крупной горной цепи и понижающийся к ее периферии.

⁶ Корпорант — в немецких университетах студент, член корпорации (здесь: студенческой организации).

⁷ Соответствует шестому классу общеобразовательной школы. — *Прим. пер.*

и малейших следов изнеможения, лишь с небольшими болями в мышцах, выполнять свои профессиональные обязанности и, закончив работу к вечеру, в 18-45 лечь спать.

Наблюдая за своими пациентами, я заметил, что беспокойный и прерывистый сон по мере его приближения к дополуночному, естественному становится более глубоким и крепким, постепенно освобождаясь от сновидений, и оказывает благотворное влияние на нервную систему. Однако главнейшая заповедь практикующего естественный сон — всегда высыпаться! Именно поэтому каждый должен экспериментально определить для себя оптимальную «дозу» сна. Человек, не уделяющий сну должного внимания, перегруженный общественными обязанностями и выстраивающий свой рабочий день в противоречии с законами природы, только делает себе хуже. Взрослому человеку, питающемуся натуральной, здоровой пищей и отходящему ко сну в 19 часов, достаточно спать 4,5–5 часов. Жизнь знаменитого изобретателя Эдисона (кстати, вегетарианца) — одно из многих подтверждений этому. Он обходился даже 4 часами сна и дожил до 85 лет. Только ранний сон способен полностью скомпенсировать нервное переутомление, вызванное длительной интенсивной работой головного и спинного мозга, и быстро возместить ущерб, причиненный нашему здоровью. Раздражительность, плохое настроение, бессонница, отсутствие желания что-либо делать исчезают, и работоспособность восстанавливается. Естественный сон облегчает порой непростой переход к жизни по законам природы, возвращает человеку оптимистичный настрой, укрепляет память, лечит телесные и душевные недуги, в частности неврастению и неспособность концентрировать внимание. Лучше всего, когда отход ко сну совпадает с заходом солнца, а пробуждение — с его восходом. Современная культура далека от совершенства, она выдумала ложные солнца, которые расстроили наш сон, сделав ночь похожей на день, а день — на ночь. Но природу не обманешь и не перехитришь. Как сказал один приверженец раннего сна, нашим нервам дорого обходится украденный свет. Современный человек, привыкший работать или развлекаться допоздна, отгоняя «призывающую» его к благоразумию усталость, «пе-

сочного человечка»⁸ табаком, спиртными напитками, крепким чаем, натуральным кофе, как бы надевая на своего преданного и чуткого «сторожевого пса» пропитанный наркотическим веществом «намордник», возлагает тем самым всю ответственность за последствия такого поведения на себя.

Естественный сон укрепляет защитные силы организма, помогает уверовать в успешность лечения сном, справиться с нервозностью, вызванной неприятием такого способа лечения, и преодолеть пагубный негативизм⁹, возвращая пациенту жизнерадостность и желание трудиться. Его вера в себя крепнет, он как бы поступает в оздоровительную школу, в которой закаляется самая сердцевина его личности — воля, отчего постепенно и неуклонно обновляется все его существо — дух, душа и тело. Наиболее впечатляет начинающееся с первых же дней возрождение его души — переход от вялого автоматизма к осознанной собранности, от слабоволия к стальной воле, от внутренней противоречивости к гармонии, согласию с самим собой и открытости. Будто по проводящим путям головного и спинного мозга, давно утратившим свою «работоспособность», от «электростанции» в нашей голове потекли электрические токи, вызванные мощными волевыми импульсами. Проводящие пути опять стали «активными», и организм, теперь благодаря гармонии чутко реагирующий на «целебные вибрации», легче воспринимает любые лечебные воздействия.

Тот, кто стремится преуспеть в жизни, неустанно работая над собой и увеличивая свою работоспособность, кто не просто экспериментирует с естественным сном, а детально исследует применительно к себе и другие режимы сна и бодрствования, кто рассудителен и умеет здраво оценивать результаты своего эксперимента, взвешивая все за и против, отвечая на вопрос, что он думает о естественном сне, не станет говорить о нем излишне восторженно или пренебрежительно, а скажет примерно следующее.

⁸ Сказочный персонаж, олицетворяющий сон. Маленькому ребенку говорят, что песочный человек посыпает ему песком веки, чтобы он уснул. — *Прим. пер.*

⁹ Пагубный негативизм — лишенное разумных оснований сопротивление субъекта оказываемым на него воздействиям. — *Прим. пер.*

Сон в назначенное ему природой время улучшает телесное, духовное, душевное здоровье и наделяет необычайной активностью, особенно при правильном чередовании умственного и физического труда. Оптимальным является время с 18-45 до 23-20. При смещении момента засыпания на 20 часов пробуждение наступает в 2 часа и явного ощущения себя хорошо выспавшимся уже нет. Ложась спать между 20-30 и 21 часами, взрослый человек пробуждается примерно в 4 часа, не чувствуя себя хорошо отдохнувшим. Сон же после 21 часа длится обычно 7-8 часов и полностью усталости не снимает. У людей умственного труда, которые ложатся спать в 22 часа и позже, на следующий день нередко головные боли и нет желания работать, отчего их производительность падает. Сон же, начинающийся примерно в 19 часов, самый полезный, и подтверждение тому — моя многолетняя практика в различных странах. Правда, практикующий естественный сон не может произвольно менять его время, поскольку уже к 19 часам ощущает огромную усталость, подавить которую у него не хватает силы воли, при условии, конечно, что он весь день неустанно работал и никакими возбуждающими средствами не пользовался. Другим преимуществом является выигрыш во времени в несколько часов, поскольку человек дольше бодрствует. Однако при этом необходимо разумно чередовать работу физическую с работой умственной, тогда последняя будет более эффективной.

Разумеется, практика естественного сна создает определенные трудности, осложняя или даже делая невозможной общественную деятельность, отчуждая от семьи, и избежать этого невозможно до тех пор, пока его приверженцы будут в меньшинстве. «Привлекая» на свою сторону все больше людей, естественный сон постепенно «выполнит» свою великую миссию, принесет человечеству огромное благо.

Древние природные методы целительства становятся все популярнее, и свидетельство тому — неуклонно растущее число медицинских курсов по основам натуропатии, а также резолюция съезда немецких врачей, проходившего в Бонне в 1950 г., и официальное заявление Ассоциации практикующих врачей. Все так

называемые биологические способы лечения народной или природной медицины, гомеопатии, бауншейдизма¹⁰, психотерапии и прочие смогли достичь официального признания лишь после многолетней трудной борьбы, хотя количество их приверженцев в немецкоязычных странах исчисляется миллионами.

К числу активных поборников естественного образа жизни и природных методов лечения принадлежал и педагог Теодор Штекман, существенно обогативший медицину своими исследованиями. Для молодежи, для тех, кто сдает экзамены, для людей переутомленных, нервных переход от противоестественного, неправильного сна ко сну естественному и правильному является подлинным спасением, а для страдающих различными заболеваниями — быстродействующим невредным лечебным средством, истинным помощником и целителем.

В пропаганде естественного сна должны участвовать все, и в первую очередь врачи, проверившие на практике исследования Штекмана и признавшие его по сути правильным, в определенных случаях пригодным для лечения больных. Эти труды — существенное дополнение к натуропатии, подготовленные работами Теодора Хана и Себастьяна Кнейппа.

Сейчас важно как можно скорее открыть клинику, специализирующуюся на лечении естественным сном, которая одновременно стала бы образцовым учебным центром для докторов, желающих способствовать внедрению этого метода в медицинскую практику. Накопленный опыт многих врачей настолько впечатляет и открывает такие возможности, что побуждает к более масштабным экспериментам. В них должны включиться интернаты, воспитательные учреждения и прочие институты педагогического профиля. Далеко не последнюю роль в этом должны сыграть семинары для учителей. И тогда человечество сделает решающий шаг в своем развитии.

*Д-р медицины и философии Георг Альфред Тинес
Бад Верисгофен, Троица, 1953*

¹⁰ Бауншейдизм — способ лечения: пучок тонких игл быстро вонзается в кожу, которая затем натирается маслом, вызывающим ее раздражение.

I. НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

1. Опыты и эксперименты

Под естественным сном понимается тот регулярный ночной сон, который предназначен человеку самой природой. Целью проводимых исследований было установить время такого сна для молодых, взрослых и пожилых людей, исключая детей.

Весь космос живет по строгим, великим законам. Они управляют гигантскими звездами и мельчайшими песчинками, деревьями и каждой их клеточкой, простейшими и сложнейшими живыми существами, незыблемым созиданием и разрушением всего существующего. И человек как часть мироздания тоже беспрекословно подчиняется естественному порядку, хотя, на первый взгляд, и наделен способностью действовать вопреки ему. Однако всякое нарушение законов влечет за собой неминуемое наказание, пропорциональное по строгости тому, насколько индивид от них отступил, и в самых тяжелых случаях карается смертью.

Фундаментальный закон мироздания — закон времени. Если находящиеся в непрерывном движении небесные тела хотя бы на мгновение его нарушили, то космический порядок тотчас превратился бы в хаос. «Всему в мире свое время», а если это так, то и для сна человеку предопределено свое время, одно и то же для людей, живущих в одинаковых условиях, но соблюдать которое очень непросто по многим причинам (из-за работы, шума и пр.).

Бытует мнение, поддерживаемое в том числе и врачами, что взрослый человек должен спать примерно 8 часов с небольшими отклонениями в ту или иную сторону в зависимости от своих особенностей. Рекомендуются отходить ко сну в 22 часа,

а вставать в 6 или 7. Иные же полагают, будто вообще неважно, когда спать. Однако в реальности достичь идеально регулярного сна практически невозможно. Люди физического труда предпочитают ложиться пораньше, умственного — бодрствуют, как правило, дольше. Проблеме времени сна до сих пор должного внимания не уделялось.

В любом случае решить эту проблему можно только *экспериментальным* путем, и цель такого эксперимента — найти оптимальное время ночного сна, соответствующее закону природы и потому для человека наиболее подходящее.

Известно, что сон до полуночи самый полезный. Люди физического труда считают, что только такой сон наилучшим образом восстанавливает их работоспособность. Самыми убежденными приверженцами раннего отхода ко сну являются крестьяне. То же рекомендуют своим пациентам и врачи. Успех пребывания на курорте или в санатории во многом зависит от правильной регуляции ночного сна. Знаменитый врач Хуфеланд в своей всемирно известной книге «Искусство продления человеческой жизни» (посвященной макробиотике) пишет, что 2 часа дополуночного сна куда ценнее 4 часов дневного сна.

Вот лишь несколько примеров. До появления сельскохозяйственных машин практически вся работа на селе выполнялась людьми. Большая часть зимнего времени, по рассказам старых людей, проходила во многих районах Германии по следующему распорядку: вставали обычно в час ночи, до 5–6 часов молотили, а затем приступали к дневным делам. Каменщики, плотники, фабричные работники, живущие в сельской местности за несколько километров от города и вынужденные уже в 6 или 7 часов быть на своем рабочем месте, трудились прежде несколько часов у крестьянина, который за это возделывал их землю или выражал им свою признательность каким-либо иным образом. Спать ложились примерно в 20 часов. По глубокому убеждению этих людей, причиной их удивительной работоспособности являлся именно дополуночный сон.

«Все старики предпочитают вставать рано», — пишет Хуфеланд и приводит обширный список людей. Так, одна интел-

лигентная и еще относительно крепкая дама 87 лет, привыкшая летом уже в 4 часа работать в саду, утверждала, что источником ее сил были вера в Бога и ранний отход ко сну. В жизни ей пришлось испытать многое, но трудности — и порой немалые — не сломили эту старую женщину.

Как известно, многие великие люди, среди них Фридрих Великий, Наполеон, Гёте, Гумбольд, Эдисон, любили вставать рано.

Обратимся к физиологии. Здоровый человек вскоре после засыпания погружается в глубокий сон, длящийся не более 2 часов, а затем обычно постепенно переходит в дремотное состояние. Таким образом, определяющей является не продолжительность сна, а его глубина, и поэтому для достижения максимальной работоспособности вполне достаточно короткого, но непременно дополуночного сна.

Сошлемся на животных, не ведущих по своей природе ночного образа жизни. Даже в разгар лета, если им ничто не мешает, они начинают довольно рано подыскивать себе место для ночлега, так, например, куры и ласточки делают это уже в 18-30. Задолго до восхода солнца первый петушиный крик возвещает о приближении утра. К 18-30 природа как бы завершает свой рабочий день, и каждый, не утративший с ней связь, это ощущает.

То, чему учит опыт, заложено в нас физиологически. К вечеру температура тела поднимается и наступает так называемый вечерний жар, который к полуночи спадает. Природа словно пытается в это время предохранить отдыхающее тело от простуды, а поскольку у нее нет для нас теплой одежды, она повышает его температуру.

Физиологией доказано, что чем дольше здоровый человек спит, тем больше он склонен к различным заболеваниям, чаще подвержен унынию, выглядит, как правило, сонным и вялым. Излишне продолжительный сон вызывает потливость рук и ног, частые головные боли и потерю аппетита.

Регулярный ночной сон обладает еще одним весьма важным, исключительным свойством — он освежает наши чувства, делая их ярче и богаче. И ничто в этом отношении не заменит

его. Желая жить активной жизнью прежде должен наладить свой сон. Из личного опыта нам известно, что каждое время сна влияет на нас по-разному. Оптимальное время сна рассчитать теоретически невозможно, тут требуется тщательный эксперимент. Теорию же лучше применить для объяснения полученных результатов.

Выбранный нами метод был прост и очевиден: люди, согласившиеся участвовать в опытах, должны были постепенно смещать время своего сна ближе к полуночи, ложась спать все раньше и раньше. При этом им надлежало вести над собой медицинские наблюдения. Первыми добровольцами были несколько молодых и взрослых людей. Результаты публиковались с тем, чтобы каждый, сместив свой сон на время, отведенное ему самой природой, мог выработать собственное суждение по этому весьма немаловажному вопросу. Сон рождает жизнь, естественный сон — жизнь по естественным законам, здоровый сон — здоровую жизнь.

2. Эксперименты автора над собой

Экспериментировать над собой я начал много лет назад. Деревенским парнем тринадцати лет я поступил во второй класс гимназии, через несколько месяцев был переведен в третий, а спустя полгода — в четвертый, и до восьмого класса оставался лучшим учеником, занимаясь ночи напролет и невольно подрывая собственное здоровье. К 18 годам запас телесных и духовных сил был исчерпан, наступило состояние полного физического и нервного истощения. Положение казалось безнадежным. Мне, посвятившему себя под влиянием отца науке, вскоре стало ясно, что надо мной дамокловым мечом нависла опасность: либо я получу аттестат зрелости позже других, либо не получу его вовсе.

Лучше не жить, думалось мне, чем остаться без аттестата. Обращение к медицине оказалось бесполезным, и оставалось только одно — пытаться справиться с проблемой самостоятельно. Чтобы успокоить возбужденные нервы и восстановить рас-

шатанное здоровье, я решил спать как можно дольше, пропуская все больше занятий в школе. Но чем дольше я спал, тем менее работоспособным, бодрым и сильным, менее здоровым и жизнелюбивым становился. У меня часто возникали мучительные приливы крови к голове, мешавшие ясно думать, кололо в груди, руки и ноги были постоянно потными, а пищеварение расстроилось настолько, что никакие лекарства и диеты уже не могли привести его в норму. Это плачевное состояние явилось очевидной расплатой за пагубное одностороннее развитие духа¹¹. Что толку говорить восторженно на уроках об искусном воспитании в единении с природой, чем так славились древние греки, и тут же на практике делать в точности наоборот?

Однако нужда всему научит, и у меня возникла идея сократить чрезмерную продолжительность сна, идущую явно только во вред. И чем смелее я это делал, чем раньше засыпал, тем заметнее улучшалось мое состояние. Но кардинального улучшения, которое позволило бы мне соответствовать гимназическим требованиям (не столь уж и завышенным), так и не наступало.

Тут, к счастью, мне пришла в голову мысль: а что если время сна, как и всё в космосе, тоже строго определено естественными законами природы, подчинение которым оказывает живительное, а следовательно, и лечебное воздействие. Это «идеальное время для сна», мою последнюю надежду, мне и нужно было теперь найти. В ходе длительного эксперимента, неукоснительно проводимого даже зимой в неотапливаемой ночью комнате, я постепенно сдвигал время сна ближе к полуночи, вставал, чаще просыпаясь сам, в 5, 4, 3, в час ночи, ровно в полночь или в промежутках между этими полными часами и давал объективную оценку действию того или иного времени сна.

Однажды вечером, испробовав уже и более раннее время отхода ко сну, я заснул перед 19 часами и проспал до 23-20. Прос-

¹¹ Несмотря на то что латинская пословица «Mens sana in corpore sano» («В здоровом теле — здоровый дух») в значительной степени справедлива, необходимо все же подчеркнуть, что часто и в слабом, даже по-настоящему больном теле происходило истинное торжество духа. Свидетельство тому не только известные личности, как например: Спиноза, Кант и Шиллер, но и многие «безымянные герои» нашей современной жизни. — *Прим. А. Тинеса.*

нувшись самостоятельно и поднявшись с кровати, я вдруг ощутил то, чего давно и с таким мучительным нетерпением ожидал, что воодушевило и подвигло меня к дальнейшим исследованиям. Жизнь буквально в одночасье вернулась в *измученное* тело: заметно улучшилось пищеварение, перевозбужденные нервы успокоились, голова прояснилась, я вновь ощутил присутствие духа, ко мне вернулась надежда. Я ощутил полное воссоединение с космосом и вдруг понял, что выиграл нечеловеческую, трудную битву. И хотя в период учебы мне по разным причинам не всегда удавалось точно соблюдать новый распорядок дня, мое состояние благодаря предполуночному сну улучшилось, причем настолько, что я смог вовремя сдать экзамены на аттестат зрелости.

Будучи студентом и живя в теснейшей связи с природой, я стал предприимчивым и полным сил человеком — абсолютной противоположностью тому слабому и робкому юноше, каким был еще совсем недавно. Свой первый семестр — это было время пробуждающейся весны — я провел в небольшом университетском городке, весьма подходящем для учебы. К тому же — и это было для меня особенно важно — здесь я мог продолжить свое лечение, чтобы поскорее поставить себя на ноги. У одного часовщика для меня нашлась маленькая, дешевая, довольно тихая комнатка с окнами, выходящими во двор. Часовщика занимало время, которое отсчитывали его часы, меня же — время, которое отсчитывала природа. Я довольно быстро приучил себя, если позволяла погода, уже в час ночи выходить на прогулку. Местный ночной сторож, с которым у меня иногда завязывались беседы, удивлялся тому, что я во втором часу ночи был совершенно трезв, тогда как другие студенты, возвращаясь в это же время из пивных, шли по домам, шумя и качаясь из стороны в сторону. Скоро ночные сторожа, да и иные люди, стали считать меня чудачком. Как только на небе загоралась утренняя заря, я отправлялся за город, чтобы пройтись босиком навстречу солнцу. Каждое утро было для меня «богослужением» в многокрасочном, пронизанном жизнью и живительной энергией храме Природы, под влиянием которой мои тело, душа и дух быстро обретали прежнее здоровье.

После этого райского летнего семестра я вернулся в свою маленькую родную деревню совсем другим, обновленным человеком, вызвав у многих удивление своим видом. Дома во время длительных каникул, регулярно прерывавших мое обучение весной и поздним летом, я усердно работал на ферме родителей, занимавшихся, помимо прочего, еще и сельским хозяйством. Трудясь в саду, в поле и на риге¹², я скоро стал энергичным, выносливым молодым человеком, уверенным в собственных силах и чувствующим себя вполне здоровым.

Именно тогда я пришел к твердому убеждению, что для достижения наивысших результатов в работе, требующей больших физических усилий, мне был необходим сон с 19 до 23 часов 20 минут с последующим незамедлительным вставанием. Стоило только отклониться от этого времени, как мои силы и работоспособность уменьшались пропорционально величине такого отклонения. То же происходило и с моими духовными силами.

Тот первый опыт оказался для меня очень важным, поскольку отчетливо поставил передо мной, первым испытуемым, проблему времени естественного сна и вдохнул в меня уверенность, что она будет непременно решена во благо моего физического здоровья. Одновременно он обозначил метод планомерного смещения времени сна на более ранние часы, которое при этом естественным образом сокращалось и охватывало период с 19 до 23-20. Ни о каком самовнушении тут не было и речи, поскольку мне этот период до его открытия был неизвестен. Когда исследователь хочет решить реальную проблему и пользуется достоверным методом, то результат — положительный или отрицательный — не заставит себя ждать. Первый удачный эксперимент задает тон всему исследованию. Мой первый опыт был положительным, и посему, продолжая исследования вплоть до достижения окончательного, объективного результата, я решил экспериментировать именно с этим временем — с 19 до 23-20. Будь первый опыт отрицательным, исследования следовало бы прекратить, не придя ни к какому выводу.

¹² Рига — постройка с печью для сушки снопов и обмолота зерна, полученного после молотбы.

Вскоре после достижения «зрелости» я, подгоняемый небывалым юношеским восторгом, попытался пробудить интерес к моим экспериментам и раздобыть деньги на их проведение. Мне захотелось также изучать медицину, но на это у меня не было средств. Сердца и кассы оставались для меня наглухо закрытыми. К кому бы я со своей идеей ни приходил, меня высмеивали, считая ее бредовой, а то и вовсе избегали, показывая пренебрежение. Но мне ведь нужно было как-то зарабатывать на жизнь, и чтобы не лишиться возможности прочно встать на ноги, я решил на благо себе и своей идее на время как бы забыть о ней, ибо никто не захочет взять на службу человека, одержимого подобными убеждениями. Но она, подпитываемая воспоминаниями о той творческой удаче, которую я испытал, продолжала во мне жить, хотя никаких надежд на ее реализацию у меня не было.

Будучи молодым служащим, я взял в долг изрядную сумму, а затем, уволившись, вновь поступил в университет, чтобы продолжить исследования. Единственным положительным результатом, которого я добился после долгих стараний, были газетные публикации коротких заметок о моих экспериментах. Отрицательным же последствием моей авантюры стало то, что я остался без места и погряз в долгах. По человеческим меркам на судьбе этой идеи и исследований отныне можно было окончательно поставить крест. Проходили десятилетия, грозящие гибелью мне и вместе со мной моей идее, и лишь в 1925 г. у меня появилась возможность на свой страх и риск продолжить нить экспериментов, прядя ее осторожно и незаметно, поначалу втайне от всех.

3. Эксперименты и опыт других людей

Найти добровольцев, которые бы хотели и были способны провести на себе опыт с естественным сном, доведя его до однозначного, будь то позитивного или негативного, результата, оказалось невероятно сложно. Иногда приходилось привлекать к экспериментам безработных, которые удивлялись и несказанно радовались возможности заработать на сне день-

ги. Ничего подобного с ними еще не случалось. Денежные вознаграждения, как я убедился, на объективности их заключений никак не отражались. На поиски и работу с первыми шестью испытуемыми ушло 4 года. Лишь получив обнадеживающие данные, не противоречащие моим опытам над собой, я открыто сообщил о них в специальной брошюре и отважился выступить с докладом перед преподавателями и студентами ряда высших учебных заведений. Мне даже удалось рассказать о них по кёльнскому радио. Число желающих участвовать в эксперименте, несмотря на препятствия и помехи, чинимые мне повсюду, и вопреки негативным суждениям критиков и зубоскалов неуклонно росло и к июню 1934 г. достигло в общей сложности 25 человек. Вскоре появились результаты, которые меня окрылили. Сколько людей участвуют в опытах сегодня, я судить не берусь. Обнаружился ряд достойных внимания и доверия лиц, которые до меня ненамеренно, инстинктивно пришли почти к тем же выводам и уже в течение нескольких лет успешно практиковали естественный сон. Еще за несколько лет до этого о моих исследованиях стало известно благодаря лондонскому «Рейтеру», а в начале 1935 г. в немецкую прессу попало сообщение, что некий университетский профессор в США пропагандирует теорию, будто сон с 19 до 24 часов не просто достаточен для человека, но даже предпочтительнее сна в другое время суток. Также говорилось, что этот профессор и бургомистр одного небольшого городка призвали жителей подвергнуться в течение 14 дней такому опыту — ложиться спать в 19 часов и приступать к работе в час ночи. Что же в итоге из этого слишком короткого эксперимента вышло, узнать мне, к сожалению, не довелось. Любое исследование удастся по большому счету лишь тогда, когда все испытуемые о нем хорошо проинформированы и сами хотят выявить истину. Если массовый эксперимент не подготовить как следует, то он, скорее всего, кончится полной неудачей. Начиная с 1930 г. я принялся методично пропагандировать в США свое учение о естественном времени сна, так что все достигнутое американцами в этом вопросе имеет, так сказать, немецкое происхождение.

Свое открытие я сделал в 1890 г., и только начиная с 1930 г. оно стало освещаться мировой прессой. Так, одна швейцарская газета написала о некоем известном господине, более 30 лет страдавшем бессонницей и, наконец, излечившемся от нее после применения моей системы. Теперь благодаря моим многочисленным публикациям, а также выступлениям в печати ряда авторитетных людей, таких как Цеппенфельд, Варх, д-р Зембах, д-р медицины и философии Тинес, д-р медицины Тигель, д-р медицины Зигфрид Меллер, Ганс Флоссбек и многих других результаты проводимых мной исследований стали все чаще использоваться в медицинской и педагогической практике. Статьи д-ра Зембаха в газетах *Naturzeitung* (№ 12, 1934), *Wiener Neuste Nachrichten* (28.12.1935), *Weiße Fahne* (№ 2, 1935) знаменуют собой поворотный момент в борьбе за естественный сон. Важную роль сыграли также доклады и статьи д-ра медицины и философии Г. А. Тинеса в еженедельнике *Münchener Medizinische Wochenschrift* (№ 36, 49, 1935).

Все первые 25 испытуемых, о которых упоминалось выше, как мужчины, так и женщины были в начале эксперимента старше 17 лет и набирались из разных слоев общества. Состояние их здоровья было неодинаковым, различались они и по своему душевному и духовному складу. Среди них были неврастеники, люди с тяжелыми хроническими заболеваниями и вполне здоровые, любители поспать, работники умственного и физического труда. Одни долго участвовали в исследованиях, другие лишь короткое время. К примеру, некий г-н И. Б., подробности о котором я узнал позже, интуитивно экспериментировал над собой более 30 лет, другой — более пяти.

1. Участник эксперимента, 18 лет, страдал хроническим заболеванием в фазе ремиссии, сильными приливами крови к голове, сопровождаемыми различными побочными явлениями, в том числе потливостью рук и стоп, постоянным ощущением холода в конечностях. Цвет кожи желтоватый, грудная клетка узкая, в остальном нормального телосложения. Врач диагностировал катар верхних частей легких. Пульс слегка учащенный, нервная система возбуждена, мышление, вследствие приливов крови и

нервного возбуждения, заторможенное, пищеварение крайне вялое, стул скудный раз в несколько дней. Медикаментозное лечение оказалось безрезультатным. Вид жалкий, измученный. Некоторое временное облегчение приносили водные процедуры, но в целом состояние оставалось прежним. Как показали наблюдения, чем дольше он спал, тем больше давала о себе знать болезнь. Поэтому было рекомендовано сократить сон, что принесло некоторое улучшение, отчего возникла мысль использовать его в качестве лечебного средства, варьируя время сна и его продолжительность. Чем раньше испытуемый ложился спать и чем меньше спал, постепенно и методично перестраивая свой распорядок дня, одновременно наблюдая за течением заболевания и его симптомами, тем очевиднее было улучшение состояния мужчины, однако полного выздоровления не наступало. Поскольку все прежнее лечение результатов не принесло, не оставалось ничего иного, как продолжать следовать намеченным путем, уповая на целительную силу естественного сна. Однажды больной попробовал спать с 19-00 до 23-20 по местному времени, и эксперимент увенчался успехом: пищеварение активизировалось, голова стала ясной. Испытуемый почувствовал себя здоровым и вернулся к своим делам. Космос помог микрокосмосу, не оставив его в беде. Но стоило только отступить от естественного сна, как прежние недомогания вновь давали о себе знать, с его же возобновлением хорошее самочувствие восстанавливалось. Этот мужчина был первым участником эксперимента, ощутившим на себе лечебную силу естественного сна, отрицать которую было невозможно.

Со временем нужда в нем отпала, поскольку на смену болезненному состоянию пришло железное здоровье, позволившее выдержать самые суровые испытания. Относиться к описанному можно как угодно, но факт остается фактом, и игнорировать его нельзя. Данный эксперимент всего лишь логическое продолжение опыта, накопленного человечеством за несколько тысячелетий. И если 2 часа предполуночного сна, по утверждению д-ра Хуфеланда, ценнее 4 часов дневного, то получается 4 часов 20 минут с 19-00 до 23-20 для человека вполне достаточно, ибо они полноценнее 8 часов 40 минут дневного сна.

2. Участник эксперимента, 23 года, хрупкого телосложения, выглядит переутомленным, бледным, истощенным. Явно выраженной болезни не отмечено, но в семье есть страдающие туберкулезом. Вот отрывки (с небольшими редакционными изменениями) из его дневника наблюдений.

«11 ноября. Естественный сон — и в этом у меня теперь нет сомнения — вещь уникальная. Если мне кто-нибудь рассказал бы о нем, я бы не поверил, что такое возможно. Теперь я просыпаюсь бодрым и свежим и на протяжении всего долгого дня не ощущаю ни малейшей усталости».

«28 ноября. Эксперименты со сном дали мне многое. Поначалу было как-то непривычно, отчего возникали сомнения, только мешающие опыту, но теперь я с ними справился. Мой сон, начинавшийся в 20-00, длился обычно до 1 или 2 часов ночи. Если же я ложился в 19-00, то просыпался в 23-40, что нисколько не отражалось на моей работоспособности».

«1 апреля. Минувшая зима подвергла меня серьезным испытаниям, однако я чувствую себя очень хорошо, чему безмерно рад».

«5 мая. Мои успехи, по оценкам компетентных лиц, превзошли все ожидания».

«9 июля. Они восхищались моими достижениями и расспрашивали, как мне такое удалось. Я ложился спать около 18-30 и вставал примерно в 22-20, и бодрее всего был, когда строго придерживался именно этого времени. Мне никогда не приходилось чувствовать себя таким свежим и здоровым, сохраняя высокую работоспособность в течение всего дня, не испытывая ни малейшей потребности прилечь и отдохнуть».

Из его ответа на вопрос, какое время имеется в виду — местное или средневропейское, — он отвечал, что обычно отходил ко сну в 18-17 по местному времени, чтобы иметь возможность «полностью успокоиться». Тогда пробуждение наступало в 23-07, также по местному времени. Резюмируя, он пишет: «У меня был хороший аппетит, совершенно нормальные пищеварение и температура тела, в том числе и ступней. Я ощущал необыкновенный прилив сил как физических, так и духовных,

и это не было обусловлено нервным возбуждением. Меня не покидало чувство радости. Уверяю Вас, я изложил все как есть, не отступив от правды ни на шаг».

Практически он спал примерно с 18-45 точно до 23-07.

3. Участник эксперимента, 23 года, хрупкого телосложения, незадолго до исследования перенес затяжную болезнь легких туберкулезного характера, от которой, по отзывам врачей, в значительной степени излечился. В течение нескольких месяцев строго следовал методике автора настоящей книги, о чем пишет в первом письме следующее (приводится с небольшими редакционными изменениями): «Стоило мне хоть немного отступить от рекомендованного времени сна, например лечь спать в 20-15 или в 20-30, как самостоятельного пробуждения уже не наступало. Просыпаясь под будильник в 24, в 1 или 2 часа ночи, я чувствовал себя невыспавшимся, и чтобы проснуться бодрым и свежим, приходилось продлевать сон до 4 часов. Если я все же принуждал себя встать раньше, то потом, как ни упорствовал, засыпал за работой. Об одном эксперименте, когда время сна было выбрано наиболее удачно, расскажу Вам особо. Я лег спать в 18-30 и быстро заснул. На всякий случай завел будильник на 23-30, поскольку у меня было запланировано много дел. Проснувшись, вообразил, будто уже утро, и жутко испугался, что проспал, не услышав будильника. Однако чувствовал себя отдохнувшим. Посмотрел на будильник — было ровно 23-20. Весь день я без усталости работал, оставаясь бодрым как духовно, так и физически, не ощущая на протяжении стольких часов никакой усталости».

Спустя 7 недель он писал: «В существовании естественного сна я убедился на собственном опыте и теперь твердо знаю: если лягу спать в 18-30, предварительно успокоившись и расслабившись, то проснусь ровно в 23-20 с новыми силами и желанием переделать как можно больше дел, оставаясь весь последующий день бодрым и энергичным. Главное — точно придерживаться этого времени, иначе все пойдет насмарку». В последующем письме, в частности, говорилось: «Какое необыкновенное чувство рождается в душе, когда рано ложишься спать (в 18-30), — будто именно в это время особенно интенсивно накапливаешь

в себе силы. И никаких неприятных последствий! Приобретенный навык оказался стойким и сохранился надолго. Все, что я прежде узнал о естественном сне, оказалось сущей правдой. Неслучайно народная мудрость возносит хвалу дополуночному сну».

По местному времени естественный сон длится примерно с 18-45 ровно до 23-07.

4. Некий господин, по профессии каллиграф, вынужден был неделями, а то и месяцами, а зимой к тому же при искусственном освещении трудиться по 17–18 часов в сутки, выполняя сложную, филигранную работу. Засиживаясь до глубокой ночи и подвергая себя непосильной нагрузке, он вскоре истощил свои силы. Однажды ему в голову пришла счастливая мысль — а что если сделать наоборот: первую половину ночи спать, а вторую — работать. Результаты перестройки настолько благотворно сказались на его здоровье, что отныне он — убежденный сторонник такого распорядка дня. *Глазам явно стало легче*, здоровье и настроение значительно улучшились. Несмотря на насмешки окружающих, он неукоснительно отходит ко сну около 19-00 и встает примерно в 23-20. Когда работы нет или очень мало, то ради экономии электричества каллиграф соблюдает прежний режим дня. Как только требуется собраться с силами, этот господин тотчас же возвращается к их источнику — естественному сну. О своем опыте он рассказал в берлинском журнале *Medizinische Welt* (№ 32 от 12 августа 1933 г.).

5. В том же номере напечатана заметка тогдашнего ученика выпускного класса Ганса Зимана из Дуйсбург-Мейдериха, включившегося в эксперимент в январе 1932 г. под влиянием своего товарища Д. К нему присоединился другой его товарищ — Ганс Цеппенфельд, ученик седьмого класса гимназии. Состояние здоровья Зимана было скверным. Несмотря на хорошее лечение, он страдал гастритом, сопровождавшимся болями, жаловался на отсутствие аппетита, постоянно слезящиеся глаза, сильную потливость ладоней и стоп, повышенную нервозность. Цеппенфельд же был здоров. В чудодейственность естественного сна тот и другой поначалу не верили, но впоследствии оба стали его свидетелями, заслуживающими доверия, которые не только испытали на

себе его благотворное действие, но и также мужественно и стойко пропагандировали естественный сон вопреки издевательствам и насмешкам людей. После 6 месяцев с начала эксперимента болезненность Зимана без какого-либо дополнительного лечения уступила место цветущему здоровью, и он уже мог с успехом заниматься физическим или умственным трудом по 17–18 часов в сутки¹³. Его успеваемость в старших классах гимназии, как раз тогда, когда у многих начинаются серьезные проблемы с учебой, повысилась, и он не только вовремя и благополучно сдал выпускные экзамены, но и получил официальный допуск к обучению в университете, который давался только самым лучшим гимназистам. Зиман твердо убежден, что столь успешным развитием своих интеллектуальных и физических способностей он обязан исключительно точному соблюдению режима естественного сна. Такая уверенность не оставляет сомнения в истинности его слов.

6. Об эксперименте Д. я узнал лишь после его успешного завершения, когда Д. своим «сумасшедшим» образом жизни уже привлек к себе внимание окружающих, став мишенью для их насмешек. Значительные успехи в старших классах, быстро достигнутые Д. благодаря перестройке распорядка дня, подвигли Зимана и Цеппенфельда к испытанию естественного сна на себе. После 6-месячной практики нового режима Д. был обследован школьным врачом во время диспансеризации класса, и состояние его здоровья было оценено как отличное. Цеппенфельд и Зиман по моей инициативе тоже подверглись тщательному осмотру одним доктором, скептически относившимся к идее естественного сна. Результаты превзошли все ожидания.

Эксперимент Зимана продлился добрых 2 года, Цеппенфельда — 1 год, а Д. — полгода. Стоило им только прекратить опыт, как их самочувствие ухудшалось, ощущение бодрости слабело, а работоспособность снижалась. Когда же они возобновляли практику естественного сна, необычайная активность, которую никаким другим режимом достичь не удавалось, быстро

¹³ Г. Цеппенфельд написал на эту тему убедительную статью, опубликованную в газетах *Koblenzer Generalanzeiger* от 8 мая 1932 г. (воскресный номер) и *Rhein- und Ruhrzeitung, Duisburg* от 16 июня 1932 г.

восстанавливалась. Родители трех «подопытных», главным образом их матери, относились сначала к естественному сну, как и все остальные, крайне скептически, придирчиво и внимательно наблюдая за своими сыновьями во время эксперимента. Однако, видя его благотворное влияние, они довольно скоро изменили свое мнение и стали поддерживать своих детей в дальнейшем продолжении начатого ими опыта, несмотря на насмешки окружающих, отговаривающих их от этой затеи.

7. Ф. В., рабочий, 36 лет, страдал хроническим желудочно-кишечным заболеванием, и болезнь была настолько тяжелой, что он нередко буквально падал от сильных болей. Мне удалось вовлечь его на 6 недель в исследование, и уже через 6 дней он научился спать с 19-00 до 23-15, просыпаясь самостоятельно без помощи будильника. Когда он точно соблюдал это время, боли отступали, если же, пробудившись, залеживался в постели или спал дольше 23-15, то боли в желудке и во всем теле возрастали. Уже к 23-30 боли становились нестерпимыми, и он вскакивал с кровати, после чего они быстро шли на убыль. Примечательно, каким важным оказалось для него время с 19-00 до 23-15. Тем не менее различные жизненные обстоятельства не позволяли испытуемому соблюдать этот режим регулярно.

8. Г-н Хф., 40 лет, в своем письме от 04.06.1934 сообщает следующее: «С величайшей радостью прочитал Ваше интервью в газете *Süddeutsche Sonntagspost*. Я, собственно, уже почти 10 лет живу так, как Вы описали в том интервью. Вечером, начиная примерно с 19 часов, меня одолевает такая усталость, что ничего не хочется делать. Стоит мне только прикоснуться к подушке, как уже сплю и через 4,5 часа чувствую себя совершенно выспавшимся. Затем я отправляюсь в кабинет, занимаюсь своими делами (умственного характера), строю планы и философствую. Такой образ жизни для меня самый подходящий, лучше и не придумаешь».

Поскольку этот случай вызвал у меня живейший интерес, я навел справки и выяснил, что г-н Хф. действительно страдает сильнейшей неврастенией. Она-то и вынудила его воспользоваться самым эффективным средством против нее — естественным

сном, время которого для себя он определил произвольно, по «подсказке» самой болезни. Насколько порой относительно легко с его помощью исцеляются подобные болезни, можно заключить из других примеров, приведенных в данной монографии.

Но г-н Хф. вряд ли выздоровеет, поскольку его окружение всеми возможными способами старается помешать ему регулярно спать с 19-00 до 23-30, хотя важность этого для него более чем очевидна. Все, кто настроен против идеи природного сна, делают это лишь по причине собственного невежества и предрассудков.

9. Бывший заместитель директора средней школы доктор Э. Зембах в своем письме от 12.07.1933 рассказал мне следующее: «Ваша книжечка о естественном сне подвигла меня в ноябре прошлого года на собственный эксперимент, который я продолжал без перерывов в течение 5 месяцев. Результат оказался в целом удовлетворительным. Мне удалось выйти из состояния, которое нельзя было считать ни здоровым, ни больным. Я ложился спать между 18-30 и 19 часами, быстро засыпал и пробуждался поначалу около 2 часов ночи, а затем между полночью и часом ночи, чувствуя себя очень свежим и работоспособным. Прежде я отходил ко сну в 21-30, проснувшись, был вынужден завтракать в постели и лишь к 9 часам утра приходил в более или менее сносное состояние, позволявшее мне наконец-то подняться с постели, причем никакого желания и способности работать у меня не было и в помине. Уже то, чего я достиг к сему моменту, обязывает меня высказать Вам свою сердечную благодарность за открытие феномена естественного сна».

Этот, прежде не очень жизнерадостный, человек встал впоследствии в первые ряды борцов за новую систему оздоровления. Позитивный лечебный эффект, наблюдавшийся у него, превзошел все ожидания.

10. Одним из первых, кто обратился ко мне, заинтересовавшись моими незадолго до того опубликованными исследованиями, был католический священник отец Ко. Он экспериментировал над собой в течение 2 лет. Из его отчета от 08.12.1935 я приведу такие строки: «Десять лет назад я чувствовал себя разбитым и больным. Чем только я ни страдал: больные почки, диа-

бет, увеличенная печень, больные легкие, сильнейшая потливость по ночам, непрекращающиеся головные боли, геморрой, ишиас, да такой, что я иногда не мог встать со стула, начинающееся воспаление лобных пазух, стремительное облысение.

Сырая растительная пища, хлеб из муки грубого помола, лечебное голодание и полный отказ от мясной пищи очистили мой организм, и я стал другим человеком, способным отныне работать и радоваться жизни. Однако мое хрупкое телосложение, равно как и слабые почки и печень, остались при мне, и с этим приходилось мириться, продолжая жить. Узнав о Ваших исследованиях, посвященных здоровому сну, я принялся постепенно изменять свой распорядок дня в рекомендованном Вами направлении. В течение длительного экспериментирования над собой мне стало совершенно ясно, что при моей слабой, уязвимой конституции самым ценным является сон с 19-30 до 23-30. Теперь я уже в 23-30 немедленно приступаю к работе и без особого напряжения выполняю свои обязанности. В течение столь рано начинающегося рабочего дня позволяю себе три коротких перерыва, чтобы немного вздремнуть. Такой ритм жизни оказался мне на пользу, и, по отзывам окружающих, я выгляжу вполне здоровым. Выражаю свою признательность Вам и с позволительной настойчивостью прошу Вас — ради многих страждущих — не опускать руки и продолжать начатое дело. Наш Господь вознаградит Вас за это».

Данный эксперимент убедительно свидетельствует о тесной взаимосвязи между естественным сном и натуральной пищей. *На примере этого человека со слабой конституцией отчетливо видно, что естественный сон нисколько не подрывает наше здоровье, а напротив, даже укрепляет его.*

11. Из письма г-жи К., датированного 14.09.1940, приведу (для краткости) лишь отдельные места: «Мои первые опыты с естественным сном потерпели неудачу. Причина тому, скорее всего, мое переутомление и слабое представление о методах перестройки распорядка дня. То, что мне приходилось ночами не смыкая глаз сидеть в бомбоубежищах, более, чем что-либо, способствовало скорейшему переходу на естественный сон. Из-за

чрезмерной потери крови при последних родах я страдала тогда от таких сильных головных болей, что все прописываемые мне средства оказывались бесполезными.

Попрактиковав его всего 5 дней, я избавилась от этих болей, грозивших свести меня с ума.

Стоит мне только перейти на трехразовое питание, как состояние моего здоровья тотчас же ухудшается. Поэтому в 4 часа утра, почувствовав голод, я позволяю себе лишь какое-либо блюдо из льняных семян и тогда обычно весь день чувствую себя настолько бодрой и способной на любую, даже самую тяжелую физическую работу, что могу трудиться без перерыва. Вопреки увещаниям врачей как можно больше отдыхать недавно отважилась принять участие в 10-дневном походе по Зауэрландским горам. Я никак не ожидала от себя, что справлюсь с этим, и даже, несмотря на все прежние недуги, неизменно оказывалась первой и в ходьбе, и в лазании по горам.

Так г-жа К., перейдя без промедления на естественный сон, восстановила здоровье и вернулась к нормальной жизни.

12. Газета *Klerusblatt* (№ 2, 1938, стр. 33–34) поместила рецензию на третье издание настоящей книги, заключив ее следующими словами: «Позволим себе добавить, что сами в ноябре 1936 г. по рекомендациям г-на Штекмана перешли на естественный сон, чтобы судить о нем не понаслышке, а на основании собственного опыта. В результате вынуждены полностью подтвердить его благоприятное воздействие на весь организм. Особенно впечатляет то, как он укрепляет и успокаивает нервную систему, что особенно важно в наше непростое время». В другом месте рецензии говорится: «Когда слышишь о новейших исследованиях в области оптимальной регуляции сна, невольно вспоминается образ жизни траппистов¹⁴, которые ежедневно поднимаются с постели, как предписывает их устав, в 2 часа утра, а в воскресные и праздничные дни — в час ночи и тотчас же принимаются за свои дела. Устав отводит на сон как раз то время, которое, согласно новейшим исследованиям, предназначено ему самой при-

¹⁴ Трапписты — члены католического монашеского ордена.

родой. И неудивительно, что у траппистов отменное здоровье, позволяющее им доживать до глубокой старости.

13. Учительница Г. в письме от 24.03.1942 написала мне помимо прочего следующее: «Я решила на какое-то время перейти на естественный сон и посмотреть, что из этого получится. Результат меня настолько ошеломил, что я до сих пор вспоминаю о нем. Это было примерно на Иванов день, когда уже в 3 часа ночи можно выходить в сад. И тут я поняла, как много мы теряем, следуя традиционному распорядку дня. Отныне занятия физическим трудом приносили мне несравненно большее удовлетворение. Я теперь пропагандирую учение о естественном сне среди своих знакомых и охотно даю им почитать Вашу книгу. Но практиковать такой режим сна в наших условиях *постоянно* очень непросто. Что же касается его *пропаганды*, то это *под силу любому*, более того, каждый, убежденный в верности Вашей теории, должен всеми силами содействовать тому, чтобы о ней узнало как можно больше людей. Всеобщее просвещение — залог перестройки общества в целом.

14. Вот что рассказала мне г-жа Р. в своем письме от 23.04.1941: «Я отнеслась к Вашей теории с большим интересом, решив испробовать ее на себе, за что Вам и благодарна. Правда, должной регулярности у меня не получилось: то воздушные тревоги, то болезни, то гости и т. д. Тем не менее я собираюсь продолжить начатое год назад. Скажу только, что теперь мое самочувствие улучшилось. У меня были плохие нервы, к тому же я много лет страдала бессонницей и имела проблемы с сердцем. С тех пор как мне посчастливилось узнать о естественном сне и испытать его самым тщательным образом на практике, прошло немного времени, но здоровье мое заметно улучшилось, и у меня появилась надежда восстановить его полностью».

15. Вот еще один человек, восторженно отзывающийся о естественном сне. Это г-жа проф. Элли Ней, известная пианистка. Методично экспериментируя над собой в течение месяца, она пришла к однозначному положительному мнению о таком режиме сна и бодрствования. Она засыпала в 19-00, а пробуждалась и вставала между 23-20 и часом ночи. Результатом такого

опыта на фоне строго естественного образа жизни она считает явное улучшение самочувствия, бодрость и высокую работоспособность. Г-жа Ней достигла бы и большего, но ее профессия, связанная с вечерними выступлениями, помешала ей продолжить эксперимент. Разумеется, она по-прежнему старается отходить ко сну как можно раньше, в те же дни, когда это не удается, ее самочувствие заметно ухудшается.

16. Один священник в письме от 10.03.1941 пишет: «Хотя о естественном сне я слышал и раньше, решиться на него было делом непростым, поскольку нужно ведь считаться и с семьей. Но однажды наступил такой момент, когда мне пришлось это сделать, поскольку сон мой становился все хуже и хуже. Я постоянно просыпался с сердцебиением и тяжестью в голове, чувствуя себя усталым и разбитым. Теперь вот уже почти год я по мере возможности практикую естественный сон, своевременно отхожу ко сну и просыпаюсь, как правило, в промежутке от 4 до 4-30. Стоит мне только задержаться в постели, как его благотворное воздействие сводится на нет.

Первые 2 часа естественного сна представляются мне особенно ценными, сновидения полностью отсутствуют, и меня охватывает чувство, будто я проспал уже довольно долго. Этот эффект можно усилить, если повысить в своем рационе долю сырых продуктов, свежих фруктов и овощей, что в военное время весьма непросто. Не лучше ли вставать сразу после пробуждения, если ты уже проспал 3,5–4 часа из времени, отпущенного природой на естественный сон, — вопрос, на который у меня пока нет ответа. Быть может, в мои 62 года всего его времени мне уже и не нужно, поскольку в последние 30 минут я ощущаю упомянутое выше неприятное возбуждение. Моя нервная система еще не отдохнула».

Вот дополнительное подтверждение универсальности времени естественного сна и исключительной ценности глубокого сна в промежутке от 19 до 21 часа (по солнечному времени). В течение долгого времени бодрствования у нас ведь всегда найдется возможность немного вздремнуть. Если бы естественный сон подрывал здоровье, то он попросту доконал бы этого больного.

17. Вот короткая выдержка из письма, полученного мной 19.01.1941: «В 1928 г. я стал свободным художником, хорошо знаю свой край и чуть ли не каждый день прохожу по 14 километров. Учась в школе, я переболел множеством болезней: у меня была гемофилия, воспаление легких, неоднократно случались желудочные колики, а каждую весну в течение 6–8 недель страдал артритом. Теперь я приучил себя регулярно отходить ко сну в 20 часов и просыпаться в промежутке между 0 и часом ночи уже хорошо выспавшимся. Если зимой залеживаюсь до 7 часов, когда уже не вставать нельзя, то весь день чувствую себя разбитым. Летом же поднимаюсь с постели сразу, как только проснусь, пребывая весь день в хорошем самочувствии и веселом настроении, и работа у меня спорится. Теперь я здоров и, как никогда, силен, выхожу из дома в любую погоду — в дождь, снег, стужу.

Вполне согласен с Вашей гипотезой, опубликованной в тюрингской земельной газете *Deutschland* (№ 17, 1941) и утверждающей, что для нормальной жизни естественного сна вполне достаточно. Человеку в моем возрасте вполне хватает 4–5 часов сна, и при этом работоспособность несколько не снижается. За день я ем всего три раза».

То, на что у меня ушли годы исследований, этот наделенный природным умом человек открыл сам, придя в точности к таким же результатам, а именно: естественный сон укрепляет, более продолжительный сон расслабляет. Среди сельских жителей старшего поколения и сегодня найдутся люди, имеющие такой же или похожий опыт. Они дарованы нам самой историей, с них может начаться биологическое обновление нашего народа, и упускать эту возможность ни при каких обстоятельствах нельзя, иначе машины, всевозможные механизмы и темп жизни задушат в нас голос природы.

18. Известный швейцарский фабрикант и изобретатель, почетный д-р технических наук М. У. Шооп, соблюдающий по мере возможности режим естественного сна, в своих письмах не устает повторять, что разработанная мной система «выше всех похвал». В частности, он пишет: «Моя физическая и умственная

работоспособность значительно возросла, пищеварение улучшилось, и люди дают мне теперь на 15 лет меньше, чем есть на самом деле. Очень сожалею, что пришлось дожить до 70 лет, прежде чем я узнал о Вашем открытии, значение которого трудно переоценить. Стоит мне только отклониться от Вашей системы, как настроение и работоспособность тут же падают, а жизнь становится пустой и бессодержательной. Когда я следую системе естественного сна, то пребываю в превосходном настроении и моя нервная система в отличном состоянии, отчего легко справляюсь с любыми нагрузками»¹⁵.

Д-р Шооп пользуется всеобщим уважением, и достиг он всего своим умом и собственными силами. Несмотря на возраст, д-р Шооп находится в зените своих творческих возможностей. Мнение такого человека о естественном сне объективно и заслуживает внимания.

19. Весьма примечателен для медиков следующий эксперимент. Его участница — незамужняя образованная женщина 36 лет, крепкого телосложения, вполне здоровая, за которой я наблюдал в течение длительного времени. Привлекла она мое внимание своей способностью спать чуть ли не постоянно, что по мере возможности и делала. Она засыпала, едва прикоснувшись к подушке, даже когда на небе ярко светило солнце. Эксперимент с ней должен был дать ответ на вопрос, как здоровые натуры, любящие поспать, отнесутся к естественному сну.

Я разъяснил ей всю его важность, и она после долгих сомнений и колебаний согласилась. Поскольку женщина отличалась отменным здоровьем и крепкими нервами и могла спать сколь угодно долго, пришлось использовать будильник. В первый день она легла в 18-45 и, не вставая, проспала до 7 часов, затем в течение 6 переходных дней с помощью будильника сократила свой сон до 23-20, однако просыпалась не в духе и весь день чувствовала себя довольно уставшей. Впоследствии вставала

¹⁵ Д-р Шооп в декабре 1950 г. написал мне следующее: «Как я рад, что вновь переиздали книгу Штекмана! Мой опыт с естественным сном превзошел все ожидания... Мне 81, а я чувствую себя как конфирмант». — *Дополнение А. Тинеса.*

в это время уже сама, радуясь отличному настроению и высокой работоспособности.

Теперь механизм естественного сна функционировал с точностью до минуты, и надобность в будильнике отпала. Испытуемая охотно продолжала бы так жить и дальше, но вскоре обстоятельства все же вынудили ее отказаться от эксперимента, однако перестроиться на прежний режим оказалось непросто. Пока проводился опыт, она успевала переделать массу дел, и поэтому не сразу поддалась искушению вновь спать в свое удовольствие. Из этого можно сделать вывод, что любители поспать легко становятся приверженцами естественного сна. В этом меня убедил и ряд других, не скажу чтобы всех, аналогичных случаев.

20. Господин Вл., 71 год, несмотря на возраст еще полный энергии и здоровья, узнав обо мне в газете, сообщил: «То, что Вы открыли благодаря своим исследованиям, мне было известно еще примерно 46 лет назад из собственного опыта. Я тогда был главным бухгалтером организации, возводившей ряд крупных государственных объектов. Помимо прочего в мои обязанности входило регулярное начисление жалованья тысячам рабочих. Приходилось часто засиживаться до глубокой ночи, а в 8 утра уже быть в конторе. Я погряз в работе, силы мои были на исходе, здоровье начинало пошаливать.

В один прекрасный день мне пришла в голову счастливая мысль, которую я тут же решил воплотить в жизнь: спать первую половину ночи, а работать — вторую. Сказано — сделано, и я стал ложиться в 20 часов, а вставать не позже часа ночи. Успех превзошел все ожидания. Теперь со своей нелегкой, объемной, требующей величайшей точности, и очень ответственной работой я справляюсь легко, делая ее в прекрасном настроении, и самочувствие у меня отличное. Исходя из богатого личного опыта, без малейших сомнений соглашаюсь с выводами, опубликованными Вами по результатам исследований. Я не склонен к заболеваниям, обладаю железным здоровьем, колоссальной работоспособностью, и с нервами у меня все в порядке. И это не мои фантазии, а всё так и есть на самом деле».

21. 7 июля 1934 г. мне пришло письмо от одного молодого человека, лесничего. Услышав мое выступление по радио, он изменил свой распорядок дня и стал спать с 19 часов примерно до полуночи, посвящая остальное время работе, налагающей на него множество самых разных обязанностей. Отныне он справляется с ней шутя и чувствует себя прекрасно, лучше, чем когда-либо в жизни. Он самыми восторженными словами благодарит меня за мое открытие.

22. 9 июля 1932 г. мне пришло короткое сообщение от г-жи Г.: «Я сторонница Вашей теории, каждый вечер отправляюсь спать в 20 часов, просыпаюсь около 3 и тотчас принимаюсь за дела. Мне 44 года. Как уверяют мои знакомые, выгляжу очень хорошо. Такой непрерывный сон, почти не сопровождающийся сновидениями, полностью восстанавливает мои силы».

На мою просьбу рассказать подробнее о своем опыте она спустя несколько дней ответила письмом, в котором есть такие строки: «Во время войны я осталась одна с маленькой дочкой. Мой муж 4 года провел в плену. В 1915 г. мне удалось вернуться на Родину, а в 1916 г. я почувствовала первые признаки душевной болезни, которые повторились через 2 года, лишив меня на полгода сна. Так стало повторяться каждую весну. Болезнь обострялась и сопровождалась жестокой бессонницей. Я лечилась в санатории Б. у доктора М. и в санатории Ф., но безрезультатно. Мои душевные мучения не поддаются описанию. Как-то раз врач мне посоветовал вставать, если я не могу заснуть. Так у меня постепенно выработался собственный режим сна. На этот раз весна прошла спокойно, и теперь я сплю столь же крепко, как и 25 лет назад, но с 20 до 3 часов утра, и отступать от такого режима сна не собираюсь, поскольку он залог моего хорошего самочувствия. Интересно было узнать, что теперь активно пропагандируют естественный сон».

Этот случай достоин внимания при лечении людей с психическими и нервными заболеваниями. Однако полностью он проблемы не решает, поскольку еще не изучено влияние сна в более раннее время.

23. Стоматолог, г-жа С., крайне переутомленная, страдающая неврастенией и почти утратившая работоспособность, к великому удивлению своих знакомых, восстановила силы с помощью естественного сна, наступавшего у нее примерно в то же время, что и у вышеупомянутой г-жи Г. Она называет себя «ходячей рекламой» такого распорядка дня. Тем не менее сон в абсолютное естественное время она тоже не практиковала.

24. Вот что 03.03.1936 написала мне г-жа Ф. А. Г.: «К своему великому изумлению, в третьем выпуске обозрения *Reform Rundschau* я встретила подтверждение своих собственных наблюдений, впрочем, сделанных мною непреднамеренно, когда беды и тревоги вынудили меня на протяжении нескольких недель отходить ко сну в 7-30 вечера. *И я, до сих пор не понимая почему, стала спокойно относиться к невзгодам, прежде доставлявшим мне столько мучений.* Только представьте себе, простым смещением времени сна я привела свои нервы в порядок и обрела душевный покой. Была бы Вам очень благодарна, если бы Вы помогли мне своим советом».

25. Имеет смысл привести и такой поучительный случай. В 1930 г., когда о моих исследованиях стали понемногу говорить, единодушно признавая мою идею сумасбродной, меня без предварительного уведомления в сопровождении жены посетил один весьма интеллигентный, энергичный купец, подвигающийся в сфере крупной промышленности. В заключение нашей беседы он мне признался, что хотел с помощью своей супруги вначале удостовериться, нет ли у меня психических отклонений. Этот господин регулярно отходил ко сну в 20-15, быстро засыпал и пробуждался всегда в одно и то же время — в 3 часа утра. Ему все чаще приходилось пользоваться снотворными средствами, чтобы заставить себя вновь заснуть, но сон наступал лишь около 5-30 утра. *Если он вставал в 7-30, то чувствовал себя совершенно разбитым и обессиленным.*

Я посоветовал ему ложиться как можно раньше, проснувшись, незамедлительно вставать и бодрствовать, если он выспался, а от снотворных средств отказаться. Сравнительно вскоре этот господин позвонил мне по телефону и сообщил, что последовал

моему совету и результат превзошел все ожидания, он мне обязан своим спасением. Затем он, не выбирая слов, обругал всех, объявивших меня ненормальным. При необходимости я могу призвать его и его супругу в свидетели.

Таким образом, этот случай убедительно свидетельствует о лечебных свойствах естественного сна. Однако у данного господина не было возможности испытать на себе его действие в более раннее время, поскольку в вечерние часы ему приходилось работать.

26. Вот слишком короткое, но тоже поучительное сообщение от г-на Ф. К., датированное 15.07.1934: «Один мой хороший знакомый, врач, переслал мне Вашу статью “Об открытии естественного сна”, которая меня очень заинтересовала. Я могу подтвердить приведенные в ней выводы, *поскольку мне самому пришлось перенести начало ночного сна на 6-30 вечера, ибо другого выхода, чтобы избавиться от бессонницы, вызванной нервным перевозбуждением, у меня не было. Обычно я встаю до 24 часов и чувствую себя абсолютно выспавшимся*». Данный случай убедительно свидетельствует о том, насколько важно следовать естественной потребности в вечернем сне. В критических ситуациях спасение зависит от нашей готовности прислушаться к советам природы.

27. Господин Х. П. из городка К. в Австрии прислал мне в августе 1933 г. собственные выводы об оптимальном времени сна, которые я привожу здесь слово в слово: «Занимаясь учебой поздно вечером, я никак не мог достичь должного внимания и сосредоточенности, что вынудило меня перенести их на утренние часы. И вот — успех был просто ошеломляющим! Я вставал все раньше и раньше, отчего приходилось и раньше ложиться спать. Обычно это происходило в 18-00, а в 2 часа пополуночи уже звенел будильник. Хорошо выспавшимся и свежим я принимался за работу, а если работы не было, то занимался любимыми делами, оставаясь весь последующий день энергичным и бодрым.

Такой режим сна пошел мне на пользу и в моем увлечении альпинизмом. Ты ложишься спать в 19 часов, просыпаешься,

дрожа от холода, между 1 и 2 часами ночи и чувствуешь себя настолько выспавшимся, что тяжелые 12–14-часовые переходы по горам без малейших признаков усталости теперь для тебя норма. Исходя из своих прежних наблюдений над собой, целиком и полностью соглашаюсь с правильностью утверждений, содержащихся в Вашей книжечке. Буду и впредь стараться следовать им с максимальной пользой для себя».

Заметим, что озноба можно избежать, если пробуждаться до его появления. Чем дольше нужного длится сон, тем ниже по нашим ощущениям температура тела. Исходя из этих соображений, его продолжительность должна быть ровно такой, чтобы чувствовать себя при пробуждении выспавшимся, и никак не больше.

28. Г-н И. Б. написал мне 11.07.1934 в том числе следующее: «Мне уже 70 лет, но я чувствую себя настолько крепким, здоровым и работоспособным, что могу спокойно тягаться с иным сорокалетним. Я ложусь в 19-30, и у меня наступает великолепный, здоровый сон без сновидений! Подъем примерно между 0-30 и часом ночи, тотчас после пробуждения. Порой просыпаюсь уже в 23-30». После этого на протяжении оставшейся ночи и всего дня он остается физически и умственно деятельным. Ярко выраженное природное чутье подсознательно настроило его на сон в отведенное природой время, которому он с наслаждением предается уже более 30 лет. Он успешно пережил тяжелые времена, полные неожиданностей и крутых перемен. Сейчас он молодеватый, темпераментный «старик», подтверждающий своим примером живительную и продлевающую жизнь силу дополуночного сна. Тридцать лет естественного сна говорят сами за себя и, что самое главное, начисто опровергают возражения, будто он злейший враг здоровья или основан на самовнушении.

29. В цюрихской газете *Volksgesundheit*, № 24 за 1934 г., помещена строгая объективная статья о том, что мой метод излечил известного швейцарца г-на О. от *бессонницы, мучившей его на протяжении 32 лет*.

30. Редактор популярной медицинской газеты сообщил мне, что повторил мои опыты и пришел к тем же результатам.

Если бы все последовали моему учению, то мир вскоре забыл бы о неврастении, считает он.

31. Ученый, автор монографий, В. И. в своем письме от 30.03.1935 написал, помимо прочего, следующее: «Замечу лишь, что благодаря рекомендуемому Вами методу регулирования сна, педантично применяемому мною вот уже 5 недель, я достиг блестящих результатов, о чем намереваюсь сообщить в газетах и журналах».

32. В № 238/935 газеты *Bremer Zeitung* (на второй полосе) помещена такая заметка: «Немецкий профессор д-р Шифхаузер выступил в Гельсингфорсе с большим докладом, посвященным проблеме естественного сна. Доклад произвел подлинную сенсацию. В частности, Шифхаузер заверил слушателей, что с помощью такого сна можно излечивать и предотвращать различные нервные расстройства. В скандинавских странах некоторые студенты выразили готовность испробовать на себе новый метод сна, причем в период подготовки к экзаменам.

33. Учитель Х. из города В.-Н., Австрия, писал мне в мае 1936 г.: «Ваш метод естественного сна увенчался для моей 36-летней жены небывалым успехом. Всего месяц назад в состоянии тяжелого нервного расстройства ее привезли из здешнего санатория домой в карете скорой помощи. На сегодняшний день, т. е. 4 недели спустя, она окрепла настолько, что уже *в состоянии полностью справляться со своей работой по дому*. О столь быстром и поразительном исцелении я не смел и мечтать!»

Эта больная поначалу ложилась спать в 19 часов, но затем из-за различных вечерних обстоятельств ей пришлось перенести время отхода ко сну на 20-15, в итоге продолжительность сна стабилизировалась на 7 часах. Описанный случай не решает проблему определения оптимального времени сна, но имеет, тем не менее большое медицинское значение. О своем собственном опыте учитель пишет: «Ваш метод естественного сна оказал свое благотворное влияние и на меня, ведь и нам, учителям, нужны очень крепкие нервы».

34. Д-р медицины Боттенберг в своей книге «Биологическая терапия практикующего врача», обсуждая мои исследова-

ния, приводит такой случай: «У одной 35-летней учительницы вечером, примерно в 18-30, возникала сильнейшая усталость, которая, если она пыталась ее перебороть, приводила к бессонной ночи. Тогда я посоветовал ей лечь спать в 19 часов, и ее сон нормализовался. Просыпаясь обычно в 23 или 24 часа, она чувствовала себя бодрой и хорошо отдохнувшей».

В данном частном случае мой совет — отходить ко сну в 19 часов — привел к хорошему результату, но если говорить в общем, то я все же рекомендовал бы людям раздражительным и легко возбудимым вечером при первых же признаках крайней усталости *незамедлительно* отправляться в постель, иначе за их усталостью последует нервная бодрость. Хотел бы подчеркнуть, что человек, полностью перешедший на естественный сон, в 19 часов, как правило, *уже спит!* Следовательно, отходить ко сну следует несколько раньше этого времени.

Можно только с радостью приветствовать тот факт, что число врачей, рекомендующих своим пациентам естественный сон, неуклонно растет. Его внедрение в медицинскую практику *требует организации образцовых центров обучения такому сну.*

35. Достоин упоминания и опыт г-на Г. Х. В его письме от 22.06.1936 есть такие строки: «Полгода назад, воодушевленный статьей в *Berliner Illustrierte* и руководствуясь Вашей книжечкой о естественном времени, я приступил к собственным опытам, в результате которых состояние моего здоровья довольно скоро поразительным образом улучшилось. Имея от природы хрупкое телосложение, я, типичный неврастеник, с 13 лет безуспешно пытающийся излечиться от желудочного заболевания, в конце концов стал абсолютно неработоспособным, и меня ничто не радовало. Теперь я заметно продвинулся вперед, и все благодаря настойчивой перестройке своего образа жизни».

36. Г-н В. Э. Г. из городка К. в Чехословакии пишет в своей открытке от 18.06.1936: «У меня есть Ваш выдающийся научный труд “Естественное время”, прочитав который я пришел к выводу, что написанное Вами — живая правда. Ваши рекомендации оказались на практике выше всех похвал».

37. Похожее высказывание я получил и от одного господина преклонных лет из Англии.

38. Одна молодая особа, имеющая спортивное образование и активно занимающаяся спортом, начинает свое письмо от 11.06.1935 такими словами: «Мне уже давно хочется Вас поблагодарить за то, что Вы своими исследованиями избавили многих людей, в том числе и меня, от множества мешающих факторов, так осложняющих жизнь. Теперь я чувствую себя здоровой и более работоспособной, чем прежде».

39. Д-р медицины и философии Г. А. Тинес, практикующий врач, работавший на курорте Бад-Вёрисхофен, с которым я уже долгое время состоял в переписке, посетил меня на Пасху 1935 г. в Гейдельберге, чтобы составить наиболее полное представление обо мне и моих исследованиях. В его лице я приобрел самого неутомимого и верного соратника. Он попросил ознакомить его с оригинальными исследовательскими материалами, взял наиболее важные из представленных ему документов с собой в Вёрисхофен и после основательной проверки и проработки всего, что у него было, сразу же приступил к собственным экспериментам. Эти опыты оказались более чем успешными и развеяли все мои сомнения. В своих письмах он неоднократно писал, что я, по его мнению, совершил новаторское, эпохальное открытие исключительной важности, что мои выводы — правильные и достоверные и что закон естественного, природного сна отныне открыт. Он сам, в возрасте 59 лет, может теперь благодаря режиму естественного сна, заниматься врачебной практикой, исследованиями и прочими делами по 18 часов в день, сохраняя при этом прекрасное самочувствие. Его рацион состоит преимущественно из сырых овощей и фруктов.

Его пациенты признательны ему за то благо, которое принес им переход на естественный распорядок дня, соблюдаемый, однако, по большей части лишь с относительной точностью. Но даже приблизительное следование такому режиму оказалось весьма полезным. Применение же метода со всей точностью и полным знанием дела, как показывает собственный опыт Тинеса, дает право на самые смелые ожидания. Вне всякого сомнения,

терапия должна проводиться профессионально и в соответствии с законами природы. Естественный сон восполняет пробел в медицинской науке и должен победоносно войти — и непременно войдет — в медицинскую теорию и практику на благо страждущего человечества.

Учение о естественном сне ярко показывает нам неестественность нашего образа жизни. Хорошо выспавшийся человек — большая редкость в цивилизованных странах. Среднестатистический гражданин — это, как правило, усталый, не выспавшийся, издерганный, не вполне владеющий собой, болезненно возбудимый и нездоровый индивид. Он разрушает себя привычкой к различным болеутоляющим и снотворным средствам и ведет часто не согласующийся с природой, неестественный образ жизни, в котором сам же и виноват: он посвящает поздние вечерние часы, т. е. предполуночные часы отдыха, удовольствиям и развлечениям, вместо того чтобы уступить потребности пораньше отойти ко сну, которая неминуемо возникает между 18 и 19 часами у взрослых, ведущих активную жизнь и воздерживающихся от применения искусственно тонизирующих средств. Конечно, естественный сон человека цивилизованного нельзя безо всяких ограничений сравнить с естественным сном человека первобытного, который — дитя природы, и некоторые совершенно справедливо замечают, что большая часть «штекмановских подопытных персон» относится к так называемым неврастеникам, — большая часть, но ведь далеко не все!

Я сам констатировал весьма благотворное воздействие естественного сна и на людей с совершенно здоровыми нервами.

40. В ноябре 1935 г. случай свел меня с г-жой Х. Б. из местечка N. недалеко от Гейдельберга. Сказав, что она читала мою книгу о естественном времени, г-жа Х. Б. поведала мне следующее: «У меня всегда было много работы, так что порой не хватало и дня. В первые годы замужества я трудилась не покладая рук до глубокой ночи, и скоро мои нервы не выдержали. К 19 часам (среднеевропейского времени) я уставала настолько, что, бросив все как есть, шла спать. Мой сон был глубок и продолжался в среднем до 23 часов, т. е. 4 часа. Просыпалась я всегда хорошо

выспавшейся и, тотчас встав, продолжала свою дневную работу, чувствуя себя свежей и бодрой. Примерно в 2-30, хотя и не ощущала усталости, делала перерыв на отдых и лежала так долго, что частенько засыпала. Но этот сон не освежал меня, от него было больше вреда, нежели пользы. **И я сделала для себя вывод, что сон бывает двух видов — укрепляющий и расслабляющий.** Ваша книга глубоко правдива. То, что Вы пишете об учениках и студентах, меня несколько не удивляет. На протяжении нескольких лет я наблюдала за молодыми людьми, имеющими привычку заниматься до глубокой ночи и тем самым явно подрывающими свое здоровье. *Почему же Ваше истинное учение не преподают в университетах?*» Случай, описанный с г-жой Х. Б., далеко не редкость. Он, как и многие ему подобные, — прекрасный повод для исследований и дает богатый исходный материал.

41. Г-н Г. Г. из города А. 9 июля 1936 г. прислал мне своего рода отчет под названием «Мой опыт с естественным временем». Вот его дословное изложение: «Будучи еще молодым человеком, я пришел к выводу, что обычный 8-часовой сон — а мне, как человеку впечатлительному, с чувствительными нервами, врачи рекомендовали спать даже 9 часов — для меня совершенно неприемлем. После него я никогда не чувствовал себя по-настоящему бодрым, был угрюмым и раздражительным. И лишь по прошествии нескольких лет у меня возникла мысль сократить время сна максимум до 6,5 часов. Когда я этот порог не переступал, то весь день оставался энергичным и работоспособным.

С войны я вернулся домой дважды контуженным, и нервы мои никуда не годились. Революционные события в Бельгии произвели на меня, офицера, удручающее впечатление и не прошли бесследно, к тому же удары судьбы, пережитые по возвращении на Родину, вызвали у меня неврастению, затянувшуюся на долгие годы, которая, сколько я от нее ни лечился, до конца не проходила. И лишь испробовав на практике естественный сон, я, к своему удивлению, быстро ощутил улучшение, нервозность уже не так давала о себе знать. Помимо этого, я с 1922 г. страдал хронической язвой желудка, обострявшейся всякий раз, стоило только понервничать, и причинявшей мне порой невыносимые

боли, длившиеся по неделе. Чтобы избавиться от них, приходилось соблюдать строжайшую диету, но спустя несколько недель все повторялось снова.

И тогда мне пришло в голову поэкспериментировать с собой. Вначале в течение 14 дней я ложился спать в 20-40 (по летнему времени) и вставал в 3, после чего примерно 3 часа занимался учебой, а затем отправлялся к месту службы, проходя 1,5-часовой путь пешком. Работа у меня была напряженная, но я в течение всего дня оставался собранным и трудился с удовольствием, как никогда, несмотря на невыносимый шум, создаваемый множеством телефонов. Проблемы с желудком вскоре полностью исчезли, хотя я и не придерживался особой диеты. Прожив 2 месяца в режиме естественного сна, я постепенно начал успокаиваться, становясь все уравновешеннее и оптимистичнее, перестал предаваться мрачным мыслям и почувствовал вкус к жизни. Теперь мне ничего не стоило отработать целый день, тогда как раньше через пару часов я уже валялся с ног. Пристрастие к кофе и табаку заметно ослабло, и, подобно всем приверженцам естественного сна, я легко контролировал свой половой инстинкт. Всякий, почувствовавший себя духовно и телесно абсолютно здоровым, охотно откажется от “ночного образа жизни”, свойственного нашей эпохе. Но кому нужны люди, живущие в таком необычном ритме? И мне, к своему великому сожалению, приходилось отчасти подстраиваться под реальные условия жизни, не так строго соблюдая время естественного сна. Но обстоятельства профессионального характера вынудили меня отказаться и от этого».

В заключение г-н Г. описывает, какое благотворное влияние оказал сон в более раннее время на его 12-летнюю дочь. Вышеприведенный отчет исключительно важен для политиков и экономистов, врачей, воспитателей, приверженцев нового образа жизни, спортсменов.

42. Священник, главный секретарь М. Монский в газете *Wahrheit und Liebe* (№ 3, 1937) подробно высказывает свое мнение о третьем издании «Естественного времени». Он пишет: «Могу лишь посоветовать читателям, руководствуясь этой книгой как надежным проводником, смелее приступить к практичес-

ким опытам с естественным сном, беря пример с меня, давно уже с великой пользой для себя придерживающегося, насколько позволяет служба, такого распорядка дня. Многие мои знакомые и друзья истязают себя всеми возможными и невозможными возбуждающими средствами, чтобы оставаться работоспособными до раннего утра, а затем на протяжении всего дня чувствуют себя уставшими и разбитыми, вдобавок рано истощают свое сердце и неразумно расходуют нервные силы. Я же могу в полночь, бодрый и радостный, сесть за письменный стол и без усталости работать до следующего вечера».

Секрет этого явления Штекман объясняет так: «Восходящее солнце повышает жизненную активность, заходящее ее снижает». В той же статье пастор Монский упоминает, что он вот уже 35 лет ежедневно принимает воздушные ванны и совершает водные процедуры, питается преимущественно натуральными продуктами, богатыми витаминами. Благодаря естественному сну и такому питанию он, человек уже в годах, способен плодотворно работать по 17–18 часов в сутки. Кроме этого, г-н Монский опубликовал в газете *Jungborn-Blätter* (в октябрьском номере за 1940 г.) весьма интересную статью, заслуживающую пристального внимания, поскольку ее автор вот уже несколько лет с поразительным успехом практикует, насколько позволяют ему его служебные обязанности, абсолютный естественный сон. В ней он затрагивает вопрос о влиянии военной светомаскировки на режим сна и говорит, в частности, следующее: «Достоинства естественного сна я испытал на себе, когда жил в Берлине. В те дни, когда у меня не было лекций, я спал с 19 до 23-30. Находясь во время воздушной тревоги в бомбоубежище, в бодром расположении духа я успешно готовился к выступлениям и лекциям, просматривал корреспонденцию и писал письма, тогда как другие выглядели чрезвычайно усталыми и измученными».

Г-н Монский с завидной легкостью смог перестроиться на абсолютный естественный сон, что объяснялось его образом жизни, о котором говорилось выше. Он поведал мне две следующие весьма любопытные истории, связанные с данной методикой оздоровления.

43. Старшая сестра детского приюта в окрестностях Аугсбурга написала ему: «Одно время мы увлеклись проблемой естественного сна и даже в течение нескольких месяцев его практиковали. Что мы — и в частности я — при этом испытали, какое воздействие он оказал на тело и душу, как это *благоотворно отразилось на нашей работоспособности и жизненной энергии*, можно назвать чуть ли не чудом. **Прежде я не могла так помногу трудиться и никогда не ощущала в себе столько сил и энергии. Моя работоспособность резко возросла, я стала на редкость жизнерадостной, и у меня было чувство, будто я родилась заново.** Но, к сожалению, осложнившиеся обстоятельства помешали впоследствии продолжить такой, ставший уже привычным, режим бодрствования и сна. Пожалуй, перевод часов на 2 часа вперед помог бы в какой-то степени скомпенсировать отступление от него.

44. Мой друг из Линца, человек очень занятой, привыкший засиживаться за работой далеко за полночь, перенес в декабре *сильнейший* сердечный приступ, отчего был вынужден отказаться от активной жизни. Вот что он сообщил мне в письме от 19.03.1943: «В последнее время я ежедневно ложусь спать ровно в 19-30, и *мое общее самочувствие постепенно улучшается, перестает беспокоить и сердце*. На этой неделе, спустя столько месяцев, я впервые почувствовал себя здоровым и даже ощутил, как ко мне вновь возвращается желание работать. Капля камень точит! Вы с удивительной настойчивостью беспрестанно касались моего больного места»¹⁶.

45. Один католический священник, занимающий видное положение в монашеских кругах, написал в своем циркулярном

¹⁶ Пастор Монский и по сей день неуклонно соблюдает режим естественного сна. Именно ему он обязан юношеской бодростью в свои 77 лет. Как следует из его письма от 17 мая 1953 г., пастор вновь готов повторить слова, написанные им в 1947 г. проф. Штекману: «Не устаю благодарить Вас. Нынешней ночью еще раз убедился на практике в том, что Ваше открытие — существо «Колумбово яйцо» [перен.: неожиданно простой выход из затруднительного положения] для ищущих путей преодоления духовной и телесной слабости, а также стрессов, вызываемых нашей суетной жизнью. Я пробуждаюсь в 23-20 и чувствую себя куда бодрее, чем когда сплю дольше. Сон — самое питательное «блюдо» на «трапезе жизни»». — *Прим. А. Тинеса.*

письме такие строки: «Находясь в этом году [1936] в отпуске и практикуя лечение ограничением сна, я сделал потрясающее открытие. Отдых удался на славу, что отметили все мои знакомые. Я придерживаюсь нового образа жизни (т. е. режима естественного сна) вот уже 5 месяцев и при моей огромной загруженности работой никогда еще не чувствовал себя столь бодрым и работоспособным, нежели теперь, после того как открыл для себя феномен естественного сна. Это подлинный эликсир молодости! В сравнении с ним курорт Штейнах — просто ничто. Я был бы весьма рад, если бы все перегруженные своими многочисленными проблемами и обязанностями подхватили эту идею и получили в свое распоряжение массу дополнительного времени, о чем прежде не могли и мечтать. Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать!»

46. Бывший штудиенрат (учитель средней школы) д-р Э. Зембах опубликовал в газете *Hippokrates* (№ 4, 1937) обширную и весьма ценную статью «Мой опыт естественного сна», содержащую различные графики. Проф. д-р Фогель, редактор этой газеты, в своем предисловии к статье отмечает: д-р медицины С. Прессель, знающий автора уже много лет, отчасти следил за его экспериментами и подтверждает, что они были поставлены весьма тщательно и абсолютно никакой предвзятости при их проведении он не обнаружил, отчего они полностью отвечают двум основным требованиям научных исследований».

Статья начинается такими словами: «Анамнез: легкая форма двухстороннего, закрытого туберкулеза легких, вызванного, по-видимому, истощением после возникающих время от времени кишечных кровотечений. Весной 1932 г. сильные кровотечения возобновились, причиной их, скорее всего, были язвенные рубцы в тонком кишечнике. Неоднократные рентгеновские исследования к определенным выводам не привели, позволив лишь утверждать, что туберкулеза кишечника у меня нет...»

Состояние здоровья д-ра Зембаха оставляло желать лучшего, отчего он решил искать спасения в естественном сне. И вот результат: ему, всеми силами пытавшемуся восстановить здоровье, естественная пища и дополуночный сон вернули ра-

ботоспособность, наполнив его жизнь радостью и оптимизмом. Опираясь на собственный опыт, он рекомендует людям чувствительным и ослабленным спать с 19 до 2 часов. Однако, описывая свой третий эксперимент (зимнее полугодие 1933/34 гг.), отмечает, что при регулярном отходе ко сну не позднее 19-00 продолжительность его быстро сократилась до 4,5 часов и пробуждение наступало незадолго до полуночи. В таком режиме я спал с конца февраля по март.

Д-р Зембах настойчиво устно и письменно пропагандирует своего “спасителя” — дополуночный сон. И я немало обязан ему тем, что не остановился на достигнутом и продолжил свои исследования. Но вот какое время естественного сна в научном понимании оптимальное, этот вопрос, как мне кажется, остается открытым. На практике каждый должен решать его для себя сам.

47. Г-н П. из города Б. решил наверстать упущенное и сдать, наконец, экзамен на аттестат зрелости. Поскольку ему, стенографисту, приходилось работать на пределе своих возможностей, на учебу у него почти не оставалось ни времени, ни сил. Прослышав о естественном сне, он стал спать с 19 до 1-45, затем регулярно занимался и утром в положенное время отправлялся на службу. Хотя трудился он не меньше, его самочувствие улучшилось. Вскоре он выдержал непростой для автодидактов (т. е. самоучек) экзамен. Об этом он рассказал мне в своем письме от 13 октября 1936 г.

48. Следующее письмо одного студента-медика весьма поучительно и в то же время вызывает восхищение. Помимо прочего в нем говорится: «Я — один из тех счастливицков, которым естественный сон принес радость и желание трудиться, причем именно сейчас, во время подготовки к экзаменам, когда без него мне просто не обойтись. Я не устаю удивляться своей памяти и уму, прежде оставлявших желать лучшего».

49. Строитель подземных сооружений Г. Флосбек, 28 лет, холост, автодидакт, разместил в ряде журналов статьи, в которых изложил свой опыт естественного сна. В частности, в журнале *Wendepunkt*, № 4 за 1938 г., на стр. 204, можно прочитать следующее:

«К нам пришло письмо от рабочего, живущего в большом городе на западе Германии. В нем — немногословное повествование об одном эпизоде человеческой жизни, настолько типичной для нашего времени и многих людей, что она не оставит равнодушным любого прочитавшего это письмо. Приняв ее за образец, за некую парадигму и увидев в ней нравоучительную историю, мы считаем решение, найденное этим человеком, заслуживающим самого пристального внимания и имеющим *всеобщее значение*. Его можно приравнять к поступку, обогатившему человеческую культуру». Вот отрывок из него.

“Долгое время я был безработным. В марте прошлого года мне удалось, наконец, найти работу, чему я был безмерно рад. Однако вскоре возникла новая проблема. У меня появились сомнения, а соответствую ли я своей должности. Ранее мне приходилось выполнять лишь легкую работу, не требующую особых усилий, заниматься же тяжелым физическим трудом не доводилось. Теперь же я орудовал под землей киркой и лопатой по 9 часов кряду, а потом, усталый и разбитый, плелся вечером домой.

<...>

Как-то в час досуга, задумавшись о своей жизни, я понял, что так дальше продолжаться не может. И я принялся упорно искать выход из создавшейся ситуации. И тут мне в руки попала статья проф. Штекмана о естественном сне, опубликованная в мартовском номере журнала *Neuform-Rundschau* за 1936 г. Памятуя старую пословицу: «Доброе начало — половина успеха», я полностью изменил свой распорядок дня.

Отныне я все время сплю с 19-00 до 23-30. С засыпанием у меня не было проблем. Я ведь приходил с работы усталый, как старая собака. За полчаса до полуночи для меня начинается новый день. Первым делом — холодное обтирание, несложные дыхательные упражнения и упражнения на расслабление тела и снятие физического напряжения. Затем сразу же приступаю к учебным занятиям, продолжающимся до 5 часов утра. Я всегда испытываю радость от мысли, как много у меня времени и сколько я успеваю сделать за эти часы. Иногда делаю небольшой перерыв для отдыха, как правило, не дольше получаса.

Я придерживаюсь этого режима с мая 1937 г., т. е. вот уже 8 месяцев, и это просто невероятно, насколько повысилась с тех пор моя работоспособность — как физическая, так и интеллектуальная. После 9 часов работы под землей я возвращаюсь домой, правда, усталым, но не отупевшим от утомления, как раньше. Теперь я работаю ежедневно по 17–18 часов — сначала умственно, потом физически, вполне обхожусь 4,5 часами сна и веду интересную, наполненную жизнь.

Дважды я с умыслом предпринимал попытку вернуться к прежнему распорядку работы и сна, чтобы посмотреть, каковы будут последствия. После нескольких дней я чувствовал себя менее бодрым как телесно, так и духовно, снижалась концентрация внимания, и в конце концов ухудшалось общее самочувствие. Мой организм с совершенной очевидностью требовал естественного сна.

В качестве дополнительного бонуса от перехода на новый режим я отметил то, что мой сон стал глубже и крепче и что некоторые проблемы с сердцем и та нервная усталость, которую я раньше испытывал, почти полностью исчезли.

Важно, что я высыпаюсь и не пользуюсь будильником (или иной посторонней помощью) для пробуждения, за исключением редких случаев, когда необходимо уберечь себя от «пересыпания».

Уже много лет назад я перешел на простую, естественную пищу и не употребляю мяса»».

50. 23 мая 1938 г. д-р Р., занимающий ответственную, руководящую должность и вынужденный много работать, написал мне следующее: «Без естественного сна мне не обойтись. Обычно я просыпаюсь между 23-10 и 23-40 (по солнечному времени), часто даже точно в 23-20, взяв прежде за правило ложиться незадолго до 19. Уверяю Вас, мои успехи с естественным сном — еще одно подтверждение того, что Вы так убедительно обещаете в своей книге. Ничто уже не заставит меня отказаться от него». Такова позиция д-ра Р., к которой он пришел после долгих экспериментов над самим собой.

51. Среди испытуемых последнего времени — высокопоставленный чиновник, также занимающий важную должность. Его первое письмо ко мне начиналось словами: «Три недели назад я перешел на относительный естественный сон с 20 часов. По причине слабой конституции мне приходится действовать не спеша и осторожно. Но уже сейчас эффект Вашего открытия превзошел все мои ожидания...» В своем втором письме он сообщает, что мешает ему продолжать начатый эксперимент. Из всего сказанного им ясно одно: относительный естественный сон пошел ему на пользу.

52. Д-р медицины Вернер Тигель, имеющий большие заслуги в исследовании и врачебном анализе временных границ сна, опубликовал в журнале *Kneipp-Blätter* (№ 6, 1936) сообщение о собственных основополагающих экспериментах, в котором читаем: «Переход (на новый режим сна) дался мне нелегко. В первые дни мне, чтобы побороть время от времени одолевавшую меня усталость, приходилось прибегать к кофе и сигаретам. Однако вскоре организм привык к перемене распорядка дня, и я стал справляться с втрое большим объемом работы. Усталости начального периода не было и в помине. Я просто не в силах описать то ощущение счастья, которое испытываешь, находясь в предвкушении 18 часов плодотворной работы.

Поначалу я не противился своей природе и вставал сперва около 3 часов (утра), затем около 2, потом все раньше и раньше, пока не достиг естественного — без будильника — пробуждения в 23-30. По прошествии 2 недель такой сон стал для меня нормой, и работа, к которой я без промедления приступал после пробуждения, чувства усталости уже не вызывала.

Тот, кто пойдет на подобный эксперимент, в скором времени станет успешнее во всех своих делах и укрепит здоровье. Так возникает новая, воистину “бодрствующая”, порода людей — зрелых и способных на великие дела».

В другом месте д-р Тигель особо подчеркивает, что благодаря переходу на режим естественного сна пропадают бессонница и хроническая усталость, свойственные жителям больших городов.

Пережитое д-ром Тигелем на собственном опыте нашло свое подтверждение и в его обширной врачебной практике. Он уже собирался написать об этом книгу, но началась война, и ему пришлось отказаться от задуманного. Однако рассказанное им выше уже позволяет судить о преимуществах естественного сна. Врачи и педагоги могут сделать для себя полезные выводы.

53. Г-жа М. М., страдающая болезнью сердца, сообщает в письме от 14.01.1939 о своем эксперименте, имеющем большое значение для терапии: «В прошлом году, вскоре после Троицына дня, я решила испытать на себе естественный сон и стала ложиться спать в рекомендованное время (не позднее 19 часов), просыпалась же вначале в 5, а затем в 4 часа. Я стала меньше жаловаться на сердце, общее самочувствие улучшилось. Сил заметно прибавилось, и все дивились моему свежему виду. Через какое-то время я вообще перестала обращать внимание на свое сердце. Что это для меня значило, поймет лишь человек с *клапанным пороком сердца*. Такого режима сна я придерживалась с 10 июня до середины сентября, потом же по причине отъезда от него пришлось отказаться. Спустя 5 недель все мои проблемы со здоровьем возобновились, отчего я не могла делать и четверти работы, выполняемой прежде в тот период».

Данный эксперимент свидетельствует о благотворном влиянии раннего сна на людей с сердечными заболеваниями. Г-же М. М. следовало бы вновь соотнести свой сон с естественным временем, и тогда ее самочувствие продолжило бы улучшаться. Этот случай весьма ценен и в методическом плане. Регулировать сон, особенно тяжелобольных, нужно очень осторожно, наблюдая за их состоянием.

54. Как я узнал из достоверных источников, одна больная, умершая от рака толстой кишки, в период с 19 до 24 часов не испытывала никаких болей, начиная же с 0-30 и до 17-30 боли становились непереносимыми, и ей приходилось по 4–5 раз в день принимать морфий. О естественном сне она ничего не знала. В методическом плане было бы интересно установить, как на ее страдания повлиял бы абсолютный естественный сон — с 19 до 23-20, тем более что ее болезнь во многом схожа с той, которой страдал вышеупомянутый рабочий Ф. В.

55. Г-н К. Г., студент-медик, страдающий туберкулезом легких, находящийся в стадии крайнего истощения и сильной неврастении, сообщил мне 10.01.1941 о своем опыте применения абсолютного естественного сна. Более восторженного хвалебного отзыва о нем мне слышать не доводилось, поскольку такой сон разом вывел его из этого жалкого состояния. Но, к сожалению, К. Г., вынужденный по причине бедности совмещать вечернюю учебу с работой, вскоре отказался от абсолютного естественного сна, и прежний недуг вновь дал о себе знать.

Я привожу этот случай главным образом потому, что, по утверждению Г., постельный режим, прописанный ему от туберкулеза, оказался бесполезным, чего он не может сказать о естественном сне.

56. Д-р медицины Г. Ф. из Австрии написал священнику Монскому следующее: «В отношении *штекмановского* естественного сна хотелось бы пожелать, чтобы государство вскоре хоть как-то прореагировало на эти исследования. Я же, сохранивший со студенческих лет самые лучшие воспоминания о естественном времени сна, считаю, что здесь скрываются небывалые возможности для тех, кто стремится к здоровому образу жизни. Будь я главным врачом санатория или иным ответственным лицом, то первым делом перевел бы все часы на 2 часа вперед».

На этот счет хочу заметить следующее. Насколько мне известно, до войны, во время нее и после ни одно государство не обратило на мои исследования ни малейшего внимания. Возможно, тот колоссальный вред, причиненный здоровью людей этой самой жестокой из всех войн, подвигнет какое-либо из них «воспользоваться услугами» естественного сна, и последний бескорыстно, подобно доброму самарянину, поможет восстановить здоровье его граждан? Изменить условия нашей земной жизни под силу лишь людям, умеющим жить, мыслить и чувствовать по космическим меркам. Всем правят законы природы, и жить с ней в мире можно, только если им покориться.

57. Нельзя не прислушаться к мнению врачей, испробовавших естественный сон на себе, поэтому привожу здесь пись-

мо от 03.11.1938, присланное мне главным врачом санатория в Дрезден-Лохвицце, д-ром медицины Зигфридом Мёллером. «Вот уже несколько лет я с огромным интересом слежу за Вашими публикациями о естественном сне. Благодаря многолетней врачебной практике, в ходе которой мне довелось познакомиться с самыми различными методами лечения, я укрепился в мнении, что вряд ли будут разработаны еще какие-то новые методы благотворного воздействия на человеческий организм. Мне и в голову не приходило, что и сегодня могут быть открыты доселе неизвестные природные законы, весьма важные для оздоровления больных людей.

Однако теперь это мнение опровергнуто Вашими сообщениями о естественном сне. У меня как врача, мыслящего биологическими категориями, создалось впечатление, что естественный сон как нельзя лучше вписывается в рамки природных законов и естественных методов лечения. Посему я на протяжении вот уже 3 лет, насколько мне позволяли время и обстоятельства, экспериментирую с естественным сном на себе. Результаты этих экспериментов таковы:

1) ранний сон более освежает, нежели поздний, и не требует для восстановления сил такой продолжительности, как второй. Но вот достаточно ли для любого человека спать с 19 до 23-20 — тут у меня возникают сомнения, в которых далеко не последнюю роль играют возраст и различия в конституции отдельных людей. Мне лично такого непродолжительного сна, как рекомендуете Вы, явно не хватает, и я частенько под утро на 2–3 часа отправляюсь в постель, чтобы весь день оставаться свежим и бодрым. Но зато ночью, когда ничто не мешает, я по 4–5 часов спокойно работаю, что для умственной работы исключительно важно, поскольку время после традиционного ужина из-за суматохи в доме и шума с улицы проходит, как правило, бездарно;

2) сон способствует процессам регенерации в человеческом теле. Во время сна происходит чрезвычайно интенсивное питание и укрепление тканей и нервов, а также зарождение, рост и отторжение отслуживших свою службу клеток, освобождение организма от шлаков. Сон — первостепенный источник молодости, если так можно выразиться.

По моему разумению, эти регенеративные процессы при естественном сне протекают быстрее и эффективнее, чем при обычном сне в более позднее время. В этом меня убедили следующие результаты собственных опытов: уже в первую ночь, рано заснув, примерно в середине сна я внезапно сильно вспотел, так что мне пришлось дважды за недолгий последующий сон поменять нижнее белье. Эти явления продолжались и в последующие ночи.

Поначалу я объяснял это другими причинами, в частности одновременными экспериментами с приемом растительных препаратов, но это никак не увязывалось с тем обстоятельством, что и после их отмены данное явление не прекратилось. Однако, прервав опыты с естественным сном, я заметил, что повышенная активность потовых желез в ночное время сошла на нет, но тут же, стоило мне только к ним вернуться, опять возобновилась. Во время обычного режима сна и бодрствования, продолжавшегося не одну неделю, потливость снижалась постепенно, пока наконец не исчезла вовсе, если не считать незначительных остаточных явлений. Тем не менее после длительного перерыва (на несколько недель, а то и месяцев) в экспериментах с естественным сном по его возобновлению повышенное потоотделение вновь давало о себе знать с еще большей силой, оставаясь все же не таким активным, как в самый начальный период.

Вышесказанное может служить убедительным подтверждением того, что во время дополуночного сна интенсивность внутреннего обмена веществ существенно возрастает, отчего организм быстрее освобождается от шлаков и токсинов. Уже первый эксперимент с естественным сном активизировал в моем организме регенеративные процессы, оказав тем самым на него целебное воздействие. Обильное потоотделение есть показатель того, что прежде, когда я придерживался общепринятого режима сна, во мне накопилось изрядное количество токсичных продуктов жизнедеятельности, от которых теперь мой организм и начал усиленно избавляться.

Постепенное ослабление потоотделения — свидетельство успешного очищения организма при раннем отходе ко сну. Повторное усиление потоотделения после длительного

отступления от естественного сна означает, что при возврате к привычному режиму дня происходит замедление обмена веществ, который, стоит только возобновить естественный сон, вновь ускоряется.

Позволю себе отметить тот факт, что я, несмотря на свои почти уже 80 лет, весьма подвижен и гибок и способен весь день напролет трудиться, выполняя большой объем работы.

Именно этим воздействием естественного сна на обмен веществ и очищение организма от токсинов и объясняются те удивительные успехи, которые Вы, испытав их на собственном опыте, приписали исключительно естественному сну, убедившись прежде в неэффективности всех прочих попыток активизировать свою жизнедеятельность.

Замечу также, что ускоренное очищение организма, вызываемое естественным сном, вовсе не обязательно должно проявляться столь же наглядно, как в случае со мной. У большинства людей это может происходить незаметно и скажется, к примеру, в хорошем самочувствии, в улучшении кровообращения, в возросшем желании работать и большей энергичности;

3) Вы также правы, когда подчеркиваете негативное влияние чрезмерно продолжительного сна. «Переспать» — то же, что переесть. Долгое время бытовало мнение, будто сытное и обильное питание больного — залог его скорейшего выздоровления. И только недавно было замечено, что умеренность в еде куда полезнее, нежели излишество. Так и чрезмерно долгий сон, несколько не освежая и не укрепляя, только делает человека вялым и подавленным.

В общем, проблема естественного сна настолько актуальна и решение ее продвигается настолько успешно, что у врачей, воспитателей и экономистов есть все основания заняться ею как следует. Открытие естественных законов, обуславливающих нормальный ход жизни и способствующих развитию человеческого рода, окажет ему неоценимую услугу, прежде всего людям искусства, наиболее подверженным негативному влиянию различных сторон современной жизни.

Особенно важны таящие в себе немало опасностей те годы развития, когда ребенок становится зрелым человеком, таящие в себе немало опасностей, столь верно подмеченных Вами. Это время — самый подходящий период для экспериментирования с естественным сном. Именно такой сон — и я в этом уверен — поможет воспитать совершенно иное поколение, наиболее отвечающее требованиям жизни, чем если бы оно придерживалось обычного режима сна».

Это поучительное и отрадное для меня сообщение д-ра медицины Зигфрида Мёллера, которому я за него весьма благодарен, ясно и отчетливо показывает очистительную и оживляющую силу раннего дополуночного сна. Все же в словах Мёллера есть некоторое отступление от того, что установлено мною, — это потребность его автора в дополнительном 2–3-часовом утреннем сне.

У врачей, ведущих обширную практику, часто нет возможности заканчивать свои дела к 19 часам, когда обычно и возникает чувство усталости. В результате ранний сон в своей самой важной фазе с 19 до 21-30 часов не достигает необходимой глубины, отчего и приходится «доспать» утром. Нередко случается так, что практикующие естественный сон в промежутке между 5 и 6 часами ощущают некоторую вялость, избавиться от которой можно, если «немного вздремнуть». Но, как правило, потребность в этом тем меньше, чем глубже первая фаза естественного сна.

58. Д-р медицины Рудольф Лейтигер, специалист по внутренним болезням, главный врач санатория в Бад Гарцбурге, опубликовал в медицинском журнале *Hippokrates* (Штутгарт; № 5, 1939, стр. 108–112) обширную статью «Об опыте применения штекмановского естественного сна». Ввиду ограниченности объема настоящего издания я не могу привести ее полный текст и ограничусь лишь заключительными словами д-ра Лейтигера, в экспериментах которого активно участвовала и его жена. «Изложенное в настоящей статье основано на 12-недельном эксперименте с естественным сном по д-ру Штекману. Полученные результаты из-за непродолжительности эксперимента нельзя считать окончательными, но они настолько впечатляющие и обнадеживающие, что сообщение о них должно подвигнуть к более масштабным экспериментам.

Как выяснилось, отход ко сну в 18-45 (по солнечному времени) весьма благотворно отражается на его эффективности, характере пробуждения, работоспособности и энергичности в течение всего периода бодрствования. При этом сокращения сна до 23-20 пока не произошло. В то же время отход ко сну на 4–6 часов раньше обычного при сохранении его 7-часовой продолжительности приводит к лучшим результатам, сказывающимся в повышении жизненного тонуса и работоспособности. В дополнение к вышесказанному привожу некоторые выводы, сделанные мною при наблюдении пациентов с нарушениями сна, и свои возражения касательно такого режима дня».

Все же позволю себе кратко остановиться на некоторых моментах, изложенных в этой достойной внимания статье.

По истечении 12-й недели с начала эксперимента д-р Лейтигер приходит к выводу, что сон с 19 и до 2-15 (по солнечному времени) для него самый полезный. Именно он позволяет ему плодотворно трудиться до 18 часов при отличном самочувствии и без малейших признаков усталости, превосходя по своей эффективности прежний традиционный сон. В отношении же сна до 23-20 д-р Лейтигер в пятом разделе замечает следующее: «Примерно на 6-й неделе обнаружилась некоторая тенденция к сокращению времени сна (после 23-20). Хотя пробуждение по своему характеру и оставалось прежним, *т. е. ощущались та же бодрость и та же высокая работоспособность*, но в промежутке между 5 и 6 часами утра внезапно возникало острое, почти неотвратимое, явное желание лечь спать. Поддавшись ему, испытуемый впадал в глубокий освежающий сон длительностью от 10 до 45 минут, *после которого на протяжении всего дня никакой усталости уже не чувствовалось*. Чем чаще пробуждение наступало между 2 и 2-30, тем реже по утрам появлялись такие состояния непреодолимой усталости, а в последнюю неделю они и вовсе исчезли».

Остается только ждать, на каком же окончательном выводе касательно оптимального времени сна остановится д-р Лейтигер, продолжая свои эксперименты. Выспавшись к 23-20, нужно непременно тут же вставать с постели. Если позже возникает

потребность в коротком дополнительном сне, перебарывать себя не нужно. Как показали нынешние исследования, строго дополночный сон в сочетании с последующим непродолжительным дополнительным сном особенно ценен и предпочтительней сна с 19 до 2 часов. К тому же у живущего по такому распорядку день как бы становится намного длиннее.

Весьма примечательны рассуждения д-ра Лейтигера о пробуждении после окончательного перехода на режим раннего сна. Суть их сводится к следующему: «**Проснувшийся явно пребывает в хорошем настроении, и у него естественным образом возникает потребность без промедления встать с постели, даже если в прежнее время до этого эксперимента такого желания у него никогда не появлялось.**

Пробуждение наступает не только в голове, но и равномерно во всем организме. В членах нет прежней свинцовой тяжести, нет и желания как следует потянуться, дабы сбросить с себя “остатки” сна, а есть ощущение бодрости и свежести, отчего залягиваться в постели совсем не хочется. Вставание престаёт быть самым неприятным действием за день, превращаясь в истинное удовольствие. Ради одного такого приятного пробуждения уже стоит отважиться на эксперимент с естественным сном».

Желающий достичь телесного и духовного совершенства не оставит эти доводы без внимания.

Если врач высказывается в пользу естественного сна, то очень хотелось бы узнать, насколько активно и успешно он применяет его при лечении своих больных. Вот что говорит об этом сам д-р Лейтигер: «Проводя над собой вышеупомянутые психологические эксперименты, я все глубже понимал причины и механизмы нарушения сна у пациентов, проходивших лечение в моем санатории. Из них я выделил достаточно большую группу рассказавших мне, что они примерно в 20 часов, а то иногда и перед 18 часами вынуждены преодолевать свинцовую усталость, чтобы затем, прослушав по радио “последние известия”, бодрствовать допоздна. Отправившись, наконец, в постель, они засыпают беспокойным сном и лишь под утро погружаются в глубокий сон, отчего встать рано для них сушая проблема. Другие же, не пре-

пятствующиме своему желанию лечь спать между 20 и 21 часами, просыпаются после хорошего сна в 2 или 3 часа, чтобы затем после 2–3-часового бодрствования снова забыться неглубоким, нередко полным сновидений сном, который, как правило, желаемой бодрости не приносит.

Пациентам первой группы я рекомендую после ужина оставаться наедине с собой и после небольшой прогулки на свежем воздухе тотчас же отправляться спать. *У таких пациентов через 2–3 недели сон, как правило, без всякой медикаментозной или физиотерапевтической поддержки налаживается.* В первые утренние часы они чувствуют себя отлично выспавшимися, а вовсе не разбитыми, как прежде, и охотно покидают свою постель.

Пациентам же второй группы я советовал после пробуждения против прежнего обыкновения тотчас же вставать и отправляться на прогулку, если — а это была ранняя осень — позволяли погодные условия. Результаты приводили их в восторг. Однако перед завтраком и обедом они предпочитали немного отдохнуть».

Раньше терапия, иначе говоря — медицина, относилась к людям, рано ложившимся спать и просыпавшимся вскоре после полуночи хорошо выспавшимися, а посему неспособными спать дальше, к категории страдающих нарушениями сна и часто прописывала им снотворные, которые принудительно вновь погружали их в сон. Так неосознанно подавлялись здоровые веления природы, что приводило к полному расстройству нервной системы. Но не будем осуждать установившиеся методы лечения бессонницы, ибо врачи еще ничего не слышали о естественном сне, а если и слышали, то считали его недостаточно изученным или вовсе опасным для здоровья. Какими должны быть новые методы лечения, можно заключить, ознакомившись с результатами исследований д-ра Лейтигера, образцово подошедшего к изучению данного вопроса, и всем написанным мной по данной теме.

Статья Лейтигера заслуживает более детального изучения. Помимо прочего, в ней приводятся весьма важные сведения о благотворном влиянии нового сна на пищеварение, аппетит, об-

мен веществ, теплообразование в организме, настроение, желание трудиться и работоспособность¹⁷.

59. 23.03.1939 из одного крупного лечебного учреждения, расположенного в горной местности, мне пришло письмо, в котором содержался достаточно объемный отчет под заголовком «Опыт применения естественного сна». Отчет основывался на результатах проведенного в 1933 г. обширного эксперимента, в котором участвовал почти весь медперсонал учреждения, проверивший на себе действие дополуночного сна и достигший «весьма обнадеживающих» успехов. Добившись от администрации разрешения несколько изменить распорядок своего рабочего дня, участники опыта, а ими были по большей части молодые медсестры, отправлялись по возможности спать после 19, но не позже 20 часов, с величайшим воодушевлением. Все свои дела, завершаемые прежде вечером, они делали теперь во второй половине ночи, т. е. после 3 часов. Одни вставали хорошо выспавшимися уже примерно в полночь, другие — незадолго до 3 часов. При этом, как выяснилось, первые чувствовали себе бодрее, у них было радостное настроение, и им хотелось поскорее приступить к своим обязанностям. Если позволяла погода, то они отправлялись на прогулку в горы, и каждый такой выход становился для них

¹⁷ 8 февраля 1951 г. я получил от д-ра Лейтигера письмо с ответом на мой вопрос о его нынешнем отношении к идее естественного сна. Доктор сообщает, что в настоящее время ввиду неблагоприятных обстоятельств лишен возможности придерживаться соответствующего режима дня, но, убедившись в свое время на практике, какими великолепными свойствами обладает естественный сон, считает его чуть ли не «панацеей от всех бед». Что касается практического значения, то с помощью *естественного ритма сна* (в понимании Штекмана) *действительно можно* исправлять различные виды его нарушения.

Особенно ценны рекомендации д-ра Лейтигера кормящим матерям, основанные на его опыте экспериментирования с естественным сном в собственной семье. Он советует кормить последний раз младенца в 19 часов, а не как принято, в 21–22, когда мать чувствует себя наиболее усталой, и тогда первое кормление проводить в 3 часа. К этому моменту мать, вовремя отошедшая ко сну, чувствует себя уже почти выспавшейся, младенец бодр и весел и с большим желанием пьет молоко. Утром же они вдвоем могут немного поспать еще. Очевидно, что при таком распорядке дня кормящая мать экономнее расходует свои силы и восполняет их в дополнительном сне в утренние часы, что идет на пользу ей и ребенку. — Прим. А. Тинеса.

событием, после которого они весь день чувствовали себя бодрыми и свежими, и работа у них спорилась. Существенно улучшилось у них и здоровье.

Однако одно место из их отчета, как весьма важное в педагогическом смысле, я приведу почти дословно. Звучит оно так: «Хочу немного рассказать и о прошедшем лете. У нас был на лечении один 15-летний школьник, слывший лучшим спортсменом в родном городе, но утомивший свой организм слишком интенсивными тренировками. Услышав, к своей радости, о нашем режиме сна и бодрствования, он поведал нам, что и сам с некоторых пор живет в таком же ритме. Вечером, каждый раз после напряженной тренировки на спортплощадке, где он готовился к различным легкоатлетическим соревнованиям, его охватывала такая усталость, что сил на выполнение школьных заданий уже не оставалось. Он ничего не успевал, и в итоге стал намного хуже учиться. Но однажды он решил поступить иначе и отправился в постель в 19 часов. Проснувшись самостоятельно между 2 и 3 часами и чувствуя себя хорошо выспавшимся, молодой человек бодро принялся за уроки. Вскоре он снова стал примерным учеником. Его же родителям такой его образ жизни, несмотря на очевидные успехи в учебе и спорте, пришлось не по нутру, отчего у них с мальчиком стали возникать трения. Вот почему он с такой радостью узнал, что мы постоянно живем подобной жизнью, к которой он, ничего не зная о естественном сне, инстинктивно некогда пришел сам. Молодой человек без промедления присоединился к нам и вместе с нами при хорошей погоде взбирался на ближайшую вершину, чтобы наблюдать природу в момент ее пробуждения. Но вот сохранил ли он такой образ жизни, вернувшись домой, мне, к сожалению, неизвестно.

Мы же от данного метода оздоровления не отступили...

В нашем понимании все теоретические возражения опровергались самим экспериментом. И каждый убежденный сторонник естественного сна скажет Вам то же самое».

60. Одна моя знакомая, врач по профессии, во всех своих многочисленных письмах всегда одобряла проводимые мной исследования. Так, в ее первом письме от 22.10.1940 есть такие строки: «Я замужем уже 8 лет, имею четырех детей и за это

время написала пять книг. Мое домашнее хозяйство большое и хлопотное. Меня частенько спрашивают, как мне удастся все успевать. Мой ответ всегда один: просто я рано встаю. Когда это возможно, я отправляюсь в постель одновременно с моими детьми, т. е. примерно в 20 часов. И уже с 3 часов, а то нередко и с 2-30 удивительно легко принимаюсь за дела. Бывает, что около 6 часов ложусь немного отдохнуть, и мой короткий сон, длящийся примерно полчаса, крепок и глубок. В середине дня тоже испытываю потребность прилечь. И даже когда больна, не залеживаюсь в постели, переношу грипп и иные болезни, как правило, на ногах.

То, какой у человека режим сна, во многом, на мой взгляд, определяет, насколько он успешен в жизни. В моем представлении результативный труд возможен только в ранние утренние часы. Честь Вам и слава, что Вы занимаетесь этими вопросами и широко пропагандируете свой опыт».

В другом письме от 14.11.1940 она затрагивает вопрос кормления грудью: «Очень может быть, что рекомендация давать младенцу грудь дополнительно еще и в 22 часа — глубоко ошибочная. Дети в это время, как правило, крепко спят, и большинство матерей постоянно задаются вопросом, стоит ли тогда их будить. Для многих из них невозможность вовремя лечь спать — настоящая мука, которую им приходится переносить именно из-за этого позднего кормления. А что, если посоветовать кормящим матерям ложиться спать в 19 часов (по солнечному времени) и спокойно отдыхать до тех пор, пока ребенок не разбудит их своим плачем, проснувшись между 1-00 и 2-00 пополуночи»?

Кормление же в 21 час очень вредно как для матери, так и для ребенка. Последнее кормление должно происходить настолько рано, чтобы и мать, и младенец могли отойти ко сну уже в 18-45 (по солнечному времени). Если ребенок голоден, то он сам даст об этом знать. Женщина, перенесшая беременность и роды, особенно нуждается в спокойном дополуночном сне. Насильно пробуждать младенца от самого полезного для него сна все равно что мешать его здоровому развитию.

61. Одна учительница написала мне 23.03.1942 следующее: «Вот уже год или два я собираюсь написать Вам о том, что Ваша удивительная книжечка о естественном сне стала для меня истинным спасением, и моя признательность Вам не знает границ, ведь благодаря этой книжечке я вновь стала человеком. В 30 лет у меня возникли проблемы со сном. Года через три после этого я уже дошла до того, что не спала порой по несколько ночей, а то и целую неделю. А ведь я продолжала работать учительницей. Четырех- и шестинедельный отпуск по болезни, прием снотворных и прочие методы оказывались бесполезными. Я жила в разладе с собой и миром и даже пыталась покончить с жизнью, приняв большую дозу снотворного порошка, но осталась жива. И снова отпуск, курс инъекций, лечение холодной водой, продолжительные и частые прогулки, умеренные занятия спортом — так прошли еще 3 года, а заметного улучшения не наступало. В итоге — 6 лет мучений, нелюдимость и уныние, не покидающее меня ни днем, ни ночью.

Однажды мне попала в руки Ваша книжечка. Прочитав ее, я в тот же день отправилась спать не как обычно — в 21 или 22 часа, а в 18-30. Первая же попытка увенчалась успехом, и я так сплю теперь *каждую ночь* вот уже на протяжении 4 лет. Сегодня мне исполнилось 40 лет, и я уже 2 года как замужем. Мне приходится служить “двум господам” — школе и дому, что я охотно и делаю. Однако 4,5 или даже 5 часов сна мне явно недостаточно, в этом нет сомнений. Просыпаясь в 3 или 4 часа утра (по солнечному времени), я чувствую себя бодрой и радостной, если в иное время, то — нет. Когда сон затягивается, или, проснувшись, я остаюсь в постели, то ощущаю себя подавленной, вялой, и такое чувство остается надолго. Днем же поспать мне не удается...

Вы спасли мне жизнь, не будь Вас, я наверняка попыталась бы еще раз расстаться с ней, ибо жить так дальше было для меня невыносимым мучением, не поддающимся никакому описанию. Прежний душевный разлад исчез, и я порой плачу от радости и счастья. Если бы только все люди, даже закоренелые сони, поверили в то, что дополуночный сон куда благотворнее сна обычного! Возможно, такое однажды произойдет. Да возна-

градит Бог Ваши дела и укрепит Вас в Вашем начинании во благо всех нас!»

Эта учительница обязана своим спасением сну, начинающемуся примерно в 18-45 и прекращающемуся примерно в 2-30 (по солнечному времени), т. е. длительностью примерно 8 часов. Такой сон в относительное естественное время явно ей полезен и обладает особыми лечебными свойствами. Успех женщины свидетельствует о том, что она действовала правильно. Но из этого не следует, что сон в абсолютное естественное время окажется для нее еще полезней. Для такого вывода требуется эксперимент. Но исследования подобного рода довольно сложны, требуют обширных специальных знаний и научного подхода, и проводить их нужно скорее в научно-исследовательском институте, нежели в клинике, назначение которой, прежде всего, как можно скорее помочь больному. Учительница, привыкшая в силу своего образования и профессии действовать методично, являет собой образцовый пример применения естественного сна в лечебных целях: она выбрала для себя время, которое ей полезно, и отказалась от времени, для нее вредного. Врач, принуждающий или пытающийся принудить своих пациентов к абсолютному естественному сну, рискует быстро и окончательно расстроить их здоровье.

62. Г-н А. 17.02.1940 сообщил мне следующее: «Благодаря естественному сну я избавился от запоров, мучавших меня не один год. Моя болезнь прогрессировала и довела меня в конце концов до того, что я не мог сходить в туалет, прежде не сделав себе клизму. Я сменил одного за другим четырех врачей, и все бесполезно; в корне перестраивал питание, стараясь при этом не переусердствовать и не сделать его односторонним; дольше спал и пытался избавиться от телесной слабости с помощью дневного сна. Даже провел 3-недельный курс лечения голодом. И это не помогло. Долгожданный успех принес дополуночный сон: запоры не только прекратились, но и стул сделался таким, каким еще никогда не был.

Отчетливо помню, как я однажды впервые проснулся около часа ночи. Не зная, что будет дальше и ничего не ожидая, хотел только одного — чтобы на этот раз лечение дало хоть

какой-нибудь результат. В немедленное прекращение запоров я просто не верил. Вы даже представить себе не можете, как я был поражен, когда после 2-часового бодрствования вдруг ощутил сильное оживление в своем кишечнике. В моем теле что-то бурлило, клокотало и шевелилось. Через четверть часа я ощутил императивный¹⁸ позыв к дефекации, которая прошла без каких-либо затруднений. Легкая дрожь пробежала по моему телу, сопровождаемая приятным, бодрящим чувством облегчения. Так было в первую ночь и в последующие, так это происходит и по сей день. Стоило только мне в течение нескольких дней отступить от раннего сна и встать поздно, как прежнее состояние тотчас возвращалось, из чего я заключаю, что тогдашний первый успех нельзя объяснить предшествовавшим ему лечением. Все свои дела, выполняемые раньше по обыкновению вечером, я перенес на утро, и теперь наслаждаюсь хорошим здоровьем, не переставаящим, впрочем, улучшаться с каждым днем». Как еще ранний сон повлиял на этого человека, неизвестно. Во всяком случае достигнутый им успех — это только начало.

63. Г-жа Д. в письме от 23.10.1940 рассказывает: «Частые воздушные тревоги заставили меня провести над собой эксперимент с естественным сном. Успех был ошеломляющим. Теперь я ложусь спать в 20 часов (по солнечному времени) и велю себя разбудить в 1-30. Просыпаться же в 0-30 для меня слишком рано, я чувствую себя уставшей. Встать в 1-30 мне куда легче, чем после обычного сна с 22 до 6. Под утро, в промежутке между 5 и 6, люблю прилечь на полчаса-час и тогда весь день чувствую себя намного бодрее. Такое явление тем удивительней, что для меня характерна непомерная чувствительность к недосыпанию. Многочисленные факты подсказывают мне, что при прежнем режиме сна эти воздушные тревоги довели бы меня до тяжелого нервного расстройства».

64. В издании *Münchener Med. Zeitschrift* (№ 11, 12, 1940) появилась обширная статья проф., д-ра медицины Кретца, вызвавшая большой интерес у читателей. Публикация называлась

¹⁸ Императивный — требующий безусловного подчинения, исполнения.

«Биологический 24-часовой ритм кровообращения у людей здоровых и страдающих заболеваниями сердца». В своей работе проф. Кретц строго придерживался научно-экспериментального метода исследований с использованием самых современных приборов и инструментов. Выдержку из полученных им результатов и его собственное резюме я привожу ниже.

«У людей со здоровым кровообращением и удовлетворительной деятельностью сердца мы непрерывно в течение 24 часов измеряли минутный объем сердца, венозное давление, объем (жизненную емкость) легких. Эти параметры достигают своего максимума примерно в 18 часов и у бодрствующего человека остаются таковыми до полуночи. Однако в полночь они внезапно начинают уменьшаться и к 2 часам становятся меньше утренних. Дополуночный же сон “растягивает” эту фазу наименее интенсивного кровообращения на 5–6 часов».

На стр. 287 читаем: «Вероятно, дополуночный сон сглаживает границы между различными фазами кровообращения, делает переход от одной фазы к другой плавным и медленным». На стр. 315: «С помощью раннего сна здоровый человек сокращает “пиковое состояние” своего кровообращения и делает его менее интенсивным».

Д-р медицины К. Л. Шеффер в своей заметке о «Ритмах природы», ссылаясь на исследования проф. Кретца, делает такой вывод: «Знаменитый штекмановский дополуночный сон получил, наконец, медицинское обоснование. При таком сне резкое изменение кровообращения, продолжающееся обычно 1–2 часа, “растягивается” на 5–6 часов».

Таким образом, современные скрупулезные исследования и испытанный веками человеческий опыт единодушно свидетельствуют о полезности дополуночного сна.

65. Д-р медицины и философии Тинес в письме от 29.02.1944 написал мне следующее: «Вы спрашиваете меня как врача о моем мнении по поводу естественного сна, который я вот уже 9 лет широко рекомендую своим пациентам.

Скажу Вам, что оно самое что ни на есть положительное. После короткого переходного периода больные, особенно ходя-

чие пациенты с проблемами кровообращения и нервной системы, довольно быстро привыкают к новому режиму сна, так что по мере укрепления силы воли им все легче, проснувшись самостоятельно, т. е. “выспавшись”, и испытывая внутреннюю потребность заняться чем-то полезным, без промедления подниматься с постели и приступать к делам или же, даже когда на улице еще темно, отправляться на прогулку. Это способствует укреплению их веры в себя, желанию строго придерживаться врачебных предписаний и вновь обрести здоровье. Их жизненный оптимизм возрастает.

Пожалуй, наибольшую пользу новый режим сна приносит людям истощенным, страдающим нервными заболеваниями, бессонницей, болезнями сердца и системы кровообращения. Дополночный сон стимулирует собственные природные оздоровительные и защитные силы организма, укрепляет угасшую прежде волю к жизни, повышает желание вновь обрести здоровье и дает понимание всей важности того, что мы называем разумным или естественным образом жизни, и соответствующих ему путей исцеления, облегчая тем самым стоящую перед врачом задачу. При правильном соблюдении режима естественный сон не имеет никаких негативных побочных действий. Все это я заявляю с полной уверенностью, основываясь на собственных наблюдениях над несколькими тысячами пациентов. Мой личный опыт был также исключительно позитивным, и многие из моих коллег стали моими последователями».

4. Массовый опыт

Перейдем теперь от опыта отдельных людей к массовому опыту, благо такие данные уже имеются! Крупное подразделение одной очень большой организации работало в четыре смены продолжительностью по 6 часов каждая. Рабочий день начинался в 12-30, так что одна смена начиналась в 18-30 и заканчивалась в 0-30. Кто в эту смену не попал, мог спать примерно с 19-30 до 24 часов, т. е. 4,5 часа, невольно придерживаясь, сам того не подозревая, естественного времени сна.

Первый же из работавших в такие смены, которому я вручил свой трактат о естественном сне, после его внимательного прочтения радостно сказал мне: «Вы совершенно правы. Когда я в те годы спал с 19-30 до 24 часов (по местному времени), то чувствовал себя настолько бодрым и сильным, что всю оставшуюся ночь и весь день о сне и не думал. Правда, после обеда любил немного “подремать”, сидя за столом. Когда мне по графику выпадала вечерняя смена и спать приходилось в другое время, то мое самочувствие было далеко не таким хорошим. В том же убедились и мои коллеги, если только они не были людьми заторможенными, “вечно спящими на ходу”, а жили активной жизнью. Как бы мне хотелось вновь насладиться этим удивительным сном, который я предпочел бы любому другому!»

Тогда я продолжил расспросы среди работников этого подразделения и услышал от них аналогичные суждения. Исходя из опыта достаточно большого числа здоровых и крепких людей, работавших в той организации, берусь утверждать, что установленный мной оптимальный период сна с 19 до примерно 23-20 является вполне обоснованным.

В одном отряде бойскаутов, для которых наиглавнейшие занятия — гимнастика, спорт и пешие походы, был молодой человек, приверженец естественного сна, назначенный по причине своей образцовой выправки вожатым подразделения. Вступив в должность, он первым делом установил во время походов и ночевок на открытом воздухе обязательный режим абсолютного сна. В его подразделении стали поговаривать, что у их вожатого с головой явно не в порядке. Однако его нововведение дало блестящие результаты. Все забыли, что такое сонливость, усталость, вялость, нежелание что-либо делать, дурное настроение и пессимизм. Теперь его команда бодро, радостно, энергично и без всякого понуждения совершала длительные походы, не проходя, как прежде равнодушно, мимо красот природы и наслаждаясь созерцанием ее храма, который становился для них все величественней и прекрасней. Юный вожатый образцово выдержал экзамен на звание педагога.

Уже немолодая женщина из Баварии рассказывала, как ей и другим, занимающимся зимой обмолотом зерна, доводилось спать лишь с 19 до 24 часов, оставаясь при этом сильными, бодрыми, веселыми и ощущая себя на редкость работоспособными. О том же свидетельствует и опыт прежних поколений сельских жителей из самых различных областей нашей страны, что особенно важно, ибо это касается *зимнего времени сна*, не зависящего от продолжительности ночи.

К такому же выводу можно прийти и обобщая опыт тех, кто, рано ложась спать, тотчас же засыпает и довольно быстро достигает фазы глубокого сна, иными словами, кто еще не полностью утратил связи с естественным временем. Они тем больше чувствуют себя усталыми, разбитыми и угрюмыми, чем дольше остаются в постели.

Одному из испытуемых, прошедшему эксперимент от начала и до конца, но из-за внешних обстоятельств не сумевшему придерживаться естественного сна по его завершении, пришлось как-то несколько дней подряд ложиться спать в 19-30. Он быстро засыпал и пробуждался в 24 часа, чувствуя себя хорошо выспавшимся, свежим и бодрым, но вставать не спешил и отчетливо ощущал, как жизненные силы его постепенно покидают. Поднявшись, наконец, в 8 часов, он чувствовал себя «безумно уставшим». Правда, тот обобщенный опыт, иллюстрацией к которому служит данный пример, не позволяет с точностью до минуты установить оптимальную верхнюю границу сна, но подсказывает нам верный путь исследований для ее определения при непрерывном смещении момента отхода ко сну на все более раннее время, когда сон уже не укрепляет, а расслабляет, теряя свои положительные качества и приобретая, скорее, отрицательные¹⁹.

Заслуживает особого внимания следующее сообщение одного господина, проработавшего несколько лет в филиале тор-

¹⁹ Любопытный опыт был накоплен многими госпиталями во время последней мировой войны. С наступлением темноты в палатах автоматически выключался свет, отчего большинство больных засыпало задолго до обычного времени отхода ко сну. Многие из них, регулярно получавшие снотворные, стали обходиться без них. Продолжительный дополуночный сон оказался очень полезен для всех пациентов. — *Прим. А. Тинеса.*

говой фирмы в Никарагуа. «Нас было шестеро в возрасте от 20 до 42 лет. Из-за невыносимой дневной жары мы на протяжении 7 месяцев в году открывали свой офис уже в 3 часа утра. Спать ложились в 20 часов и немногим ранее 3-00 были уже на ногах. Днем же охотились в близлежащей гористой местности, находящейся на достаточном возвышении и потому не столь жаркой. Наше самочувствие и состояние нашего здоровья были при таком образе жизни просто отменными. Местные жители, *включая детей в возрасте от 6 лет и старше, придерживались того же режима дня, что и мы*, и все они могли похвастаться отличным здоровьем». Ценность этого сообщения в том, что в нем содержится упоминание о естественном времени сна для 6-летних и более старших детей.

Один господин из Болгарии написал в своем письме ко мне, что почти все болгары, за исключением жителей больших городов, принадлежащих к определенным слоям общества, спали между 18 и 2 часами. Многие вставали уже в 24 часа, иные — в 2 часа ночи, все же остальное время прилежно трудились, делая при необходимости короткие перерывы для отдыха. Как известно, в Болгарии много долгожителей. Может быть, болгарское правительство восстановит былые традиции? Смысл в этом явно есть!

Предпочтительным относительным временем сна является следующее: 22 — 5, 21 — 4, 20 — 2-30, 19 — 1. Эксперименты только подтверждают правило: полезнее то относительное время, которое ближе к периоду с 19 до 23-20.

С древнейших времен дополуночный сон считался самым лучшим, и не случайно его приверженцами являются те, кто еще не полностью утратил связь с природой, например, крестьяне, сельскохозяйственные рабочие, профессиональные охотники и лесничие. Его ценность у всех народов подтверждается множеством пословиц и поговорок. Знаменитый Хуфеланд в своей «Макробиотике» утверждает, что 2 часа дополуночного сна куда важнее 4 часов в любое иное время. И мне не остается ничего другого, как только сделать из этого подтвержденного Хуфеландом обобщенного опыта определенные научные выводы, пере-

ступая в своих экспериментах полуночную «демаркационную линию»²⁰, чтобы очутиться в «стране наилучшего сна». Нередко великие истины лежат прямо «на дороге», нужно только «наклониться» и их «поднять», что в нашем случае давным-давно и сделали другие.

Если же 2 часа дополуночного сна равноценны, как учит древний опыт, 4 часам обычного сна, значит, предлагаемый мной для взрослых 4-часовой сон эквивалентен тому 8-часовому, который так настойчиво рекомендуют врачи. Арифметика очень проста: $2 \times 4 = 8$. Однако для решения в пользу этого вывода требуются тщательные опыты.

5. Отрицательный опыт

До сих пор я описывал только удавшиеся эксперименты. Однако были случаи, когда проведение эксперимента на свой страх и риск, как правило, неверно, заканчивалось полной неудачей.

Некий очень энергичный учитель из провинции Позен, импульсивный и боевой по натуре, был одним из тех, кого я много лет назад привлек к участию в моем исследовании. В первый день он, полный решимости и энергии, лег спать незадолго до 19 часов в постель и стал изо всех сил стараться заснуть, повторяя то же самое во второй и третий дни. На четвертый день он мне написал, что моя идея — совершенно идиотская и его попытки закончились полным провалом. Он не знал, что природа не позволяет ни командовать собой, ни предпринимать резкие «скачки», что отсутствовавшая у него вечерняя усталость должна приходить спокойно и планомерно.

Еще один и тоже весьма энергичный господин, в течение 5 недель экспериментировавший с естественным сном, утверждал

²⁰ Штекман подразумевает «переступая в обратном направлении», т. е. за счет максимально возможного переноса начала сна на более раннее время, скажем, на 18-30. Я, например, после напряженного рабочего дня спал обычно с 17-30 до 22 или 23 часов. Один мой пациент, занятый тяжелым физическим трудом, спал регулярно с 18 до 21 часа. — *Прим. А. Тинеса.*

потом в одном ежемесячном журнале, что для него оптимальным оказалось время сна с 19 до 2 часов 30 минут, а мои «подопытные» якобы просто находились под действием некоего внушения и что рано или поздно им придется поплатиться за недостаточно длительный сон. Но дело в том, что он спал в комнате, обращенной окнами на улицу с оживленным движением, и это негативно сказывалось как на своевременном засыпании, так и на глубине сна. Этому господину следовало бы проводить эксперимент в «бесшумной» спальне! Если бы его сон с 19 часов и до 2-30 (по солнечному времени) всякий раз был бы крепким, то у него давно бы возникла мысль продолжить эту практику, пусть даже с будильником, и с более ранним временем сна.

Негативные отзывы, основанные на неверно проведенных опытах и предрассудках, можно во внимание не принимать. Вышеописанное, но еще незавершенное исследование наглядно свидетельствует о том, насколько достоверность получаемых результатов зависит от множества самых разных условий.

Неоднократно сообщалось о случаях, когда экспериментаторы ставили будильник на определенное время и тут же вставали по его звонку, независимо от того, выспались они или нет. Неудивительно, что такие опыты уже на второй день кончались ничем. Человек без полноценного и достаточного сна долго обходиться не может. Именно поэтому ранее описанные позитивные исследования, проводившиеся достаточно длительное время, являются вполне доказательными. Неудавшиеся эксперименты — еще одно подтверждение доказательности опытов удавшихся. *Решающим фактором является не длительность сна, а его глубина и временная сопряженность с естественными природными процессами.*

Данные исследования требуют точного, планомерного метода, учитывающего индивидуальные особенности человека. Без такого метода эксперименты кончались провалом; если же ему неукоснительно следовали, то они неизменно приводили к положительным результатам. Энергичность — одна из самых важных черт человеческого характера. Однако для чистоты опыта требуется умение «отключать» собственную энергию, позволяя

действовать в себе лишь энергии природы, в сочетании с *твердым намерением без промедления изменить весь свой прежний образ жизни, сделав его по возможности более естественным, сообразным природе*. В противном случае успеха не будет. Закон природы есть нечто целостное, не знающее исключений. Желающий ему следовать обязан соблюдать все его существенные составляющие, иначе его полного действительного проявления ожидать не следует. Наши извращенные привычки не могут служить основанием для отрицания закона природы.

6. Результаты исследований

Вышеприведенный материал исследований, хотя и носящий фрагментарный характер, дает все же достаточно полное представление о естественном сне. Подытожу кратко сказанное: многочисленные участники эксперимента в возрасте старше 17 лет, *среди которых было немало любителей поспать или вставать поздно*, весьма различные по состоянию здоровья, своим телесным и душевно-духовным качествам, живущие в самых разных уголках нашей страны, принадлежащие ко всем условиям, в результате длительных опытов признали независимо друг от друга оптимальным периодом сна время с 19 до 23-20 или максимально к нему приближенное, никак не зависящее от времени года. Поначалу испытуемые не доверяли моим результатам, но в итоге, сравнивая между собой эффективность своего постоянно меняющегося времени сна, сами пришли к тем же самым окончательным выводам, не вызывающим у них никаких сомнений. Участники исследований установили для себя, что время сна тем заметнее влияет на качество пробуждения, чем ближе оно к естественному, и при совпадении с ним достигает своего оптимума.

Продолжительные опыты только подтвердили это правило, а также и то, что в период эксперимента следует придерживаться умеренного, близкого к естественному образа жизни, избегая всевозможных токсичных возбуждающих средств (кофе,

табака, алкоголя и пр.), строго соблюдая предписанную методику, в противном случае исследование закончится неудачей, а то и вовсе повредит здоровью. Регулирование сна людьми несведущими, в особенности в сложных случаях, крайне нежелательно и может закончиться плохо.

Что же касается естественного сна у детей и подростков, то с ними эксперименты мной не проводились, и тут я ничего определенного сказать не могу. Но ясно лишь одно, что именно в это время, когда взрослым предопределено природой спать, они бодрствовать не должны и будить их недопустимо.

Относительные опыты²¹ с их отчасти очень сильным укрепляющим и целебным эффектом служат своего рода прочным мостом к абсолютным опытам и потому весьма ценны.

Результатом всех без исключения исследований, в том числе в данной книге и не приведенных, было *значительное укрепление воли*, возрастание как телесной, так и духовной работоспособности, не ослабевающей в течение 17,5-часового рабочего дня на фоне прекрасного самочувствия, а также улучшение «остроты» мышления, ослабление или устранение имевшихся болезней, снятие нервного возбуждения, более оптимистичный настрой, управление половой жизнью без особых усилий. Во время экспериментов ни о каком самовнушении, гипнозе, принуждении себя к естественному сну и речи не было. Люди, в которых едва теплилась жизнь и которым уже было нечего терять, становились бодрыми и работоспособными *в результате одного лишь перехода на такой сон. Благотворное естественное обновление жизни* неукоснительно требовало перестройки режима сна и бодрствования, служившей доминирующим фактором и имеющей центральное значение. Так что же установлено настоящим исследованием вообще и совершенно *достоверно* в частности? Прежде всего, то, что в теории и практике существует полная

²¹ Под «относительными опытами» Штекман подразумевает случаи с ранним отходом ко сну и ранним пробуждением, когда, к примеру, сон продолжался с 20-00 до 2-00 ночи.

При «абсолютных опытах» естественный сон приходился на время примерно с 18-45 и до 23-20. — *Прим. издат.*

неразбериха в отношении вопроса, когда же человеку надлежит спать. По мнению одних, не так уж важно, когда спать — днем или ночью; главное, чтобы сон был крепким и продолжительным. Другие даже и не знают, что сон бывает двоякого рода — укрепляющим и расслабляющим, «здоровым» и «больным». **Встать вовремя почти столь же важно, как и вовремя лечь спать.**

Не соблюдающий этого всегда чувствует себя уставшим и чтобы «стряхнуть с себя усталость» одни тонизируют свою нервную систему, например, с помощью кофе, черного чая и прочих средств, другие же, кому это удается, мобилизуют свою волю. Но такое ненормальное состояние нервной системы приводит зачастую к поспешным выводам и опрометчивым поступкам. В результате дополуночное время нередко превращается в день, и природа безжалостно наказывает тех, кто не следует ее законам. Но не будем говорить о «полуночниках», заметим лишь, что к ним относятся не все любители позднего отхода ко сну.

Есть такие, которые избирают золотую середину: ложатся спать то до полуночи, то после, как получится. Хотя люди рассудительные и предпочитают дополуночный сон, считая его особенно полезным. Но, насколько мне известно, никаких научных исследований в этом плане не проводилось и объективного определения оптимального времени и продолжительности сна не делалось. Еще никто ясно и внятно не задавался вопросом, какое время сна наиболее соответствует законам природы. Нигде эта проблема всерьез не поднималась, хотя порой о ней можно было что-то услышать. В результате — всеобщая неразбериха в такой важной области, как правильное *обновление жизни*.

Все физиологические и неврологические наблюдения за сном бесполезны, если они не приводят к его нормализации. Знание о двух типах людей — приверженцах раннего и позднего сна — с их различными графиками его протекания, когда первые быстро, а вторые замедленно переходят в состояние глубокого сна, полезно лишь в том случае, если оно позволяет установить нормальное состояние этих графиков, позволяющее судить о степени отклонения от него.

Внести ясность во все эти вопросы могут лишь эксперименты, основанные на исключительно надежном методе исследо-

ваний. Таковым является метод индивидуального планомерного смещения сна на все более ранний период, когда в результате для каждого конкретного человека устанавливается некое определенное время, оказывающееся для него наилучшим. Для таких опытов полночь не является строгой границей, ее вполне можно «нарушать», что я в отдельных экспериментах и делал, правда, неизменно с отрицательным результатом.

У каждого из испытуемых, проснувшихся с ощущением, что они хорошо выспались, и тотчас же поднявшихся с постели, регистрировалась эффективность сна в тот или иной период времени. Затем путем *сравнения между собой этих записей определялся лучший период. Такой метод оказался абсолютно достоверным*, что можно считать первым положительным результатом исследований. С его помощью любой врач может экспериментальным путем достаточно легко подобрать правильное решение для многих случаев, относящихся к новой обширной области медицины, занимающейся изучением проблем сна.

Вторым положительным результатом стало подтверждение множеством опытов того факта, что **дополуночный сон действительно таит в себе особые живительные силы, способствующие сохранению и укреплению здоровья.**

Третий положительный результат заключается в том, что при сравнении между собой эффективности различных индивидуальных периодов сна часто можно обнаружить определенную закономерность. Так, эксперименты со взрослыми людьми, проведенные мной и многими другими, как специалистами, так и неспециалистами, отчетливо указывают на существование некоего естественного закона, достаточно убедительно объясняемого с философской точки зрения.

Как уже упоминалось выше, опыты с грудными младенцами, детьми и подростками не проводились, и в каких пределах можно у них смещать, сокращать или удлинять время сна (относительно периода с 19 до 23-20) — вопрос дальнейших научных исследований с помощью вышеназванного метода.

В особых случаях действуют специальные законы. То же можно сказать и в отношении пациентов. Бодрствовать им с 19

до 23-20 нельзя, если только их не принуждают к этому важные обстоятельства. Когда следование естественному закону невозможно, нужно применять иной режим сна, дающий в том или ином случае максимальный эффект. Два из трех вышеназванных позитивных результатов имеют философскую природу и лишь подтверждают то, что известно из практики, а именно: человек — пусть крошечная, но часть космоса. Он возникает, растет и умирает, подчиняясь естественному закону, и состоит из природных веществ, без которых ему для поддержания жизни не обойтись, какие бы искусственные средства он ни использовал.

Естественный закон всеобъемлющ. В мире нет ничего, что бы ему не подчинялось. Он не знает исключений и действует постоянно. Бессознательная жизнь — его чистейшее отражение. *Сон — это бессознательный естественный процесс во времени, из чего можно заключить, что и время сна должно строго соответствовать изначальным законам природы.* Задача науки — экспериментально установить его естественное время, причем как для мужчин, так и женщин всех возрастов с учетом влияния географических, климатических и иных факторов окружающего мира. Стоит ли удивляться, если для живущих в одинаковых условиях это время в итоге окажется с точностью до минуты одинаковым. Интерес представляет не разброс его значений, а именно то одно значение, которое и следует считать эталонным.

Люди по своей сути — клеточки великого природного организма и должны следовать законам, которые им управляют. Члены этого организма, в которых естественные законы действуют свободно, постоянно и в полную меру, растут и развиваются лучше других. *Вот почему сон в абсолютное естественное время самый укрепляющий, оживляющий, оздоравливающий и способствует долголетию.* Вот как можно выразить языком медицины второй положительный результат.

Выводы всех проведенных мной исследований можно опровергнуть лишь контраргументами, полученными на основании безупречно поставленных экспериментов. Иных оснований им не верить нет. Но чем искать эти контраргументы, куда важ-

нее было бы продолжить начатое мною. Оптимальное время сна с 19 до 23-20, установленное в экспериментах со взрослыми, настолько отличается по своей эффективности от всех прочих периодов, что оно явно играет в жизни человека особую роль.

Ради полноты изложения замечу, что и естественное время сна *делится на две фазы* — большей и меньшей глубины сна. Факт для практической жизни немаловажный. К примеру, молодая девушка сможет танцевать всю ночь напролет лишь в том случае, если она прежде поспит с 21 до 1-30–2 часов, т. е. именно в то время, когда наступает самый глубокий сон. *Иначе ей это будет не под силу*. Естественное время как таковое заслуживает более пристального изучения. И не ради танцев.

В ходе экспериментов приходилось сталкиваться и с такими случаями. Например, участник опыта быстро засыпал еще прежде 19 часов, а затем около 22 просыпался, чувствуя себя хорошо выспавшимся. Когда он залеживался в постели и засыпал вновь, то, вставая позже, уже не ощущал себя свежим и энергичным. Если же сразу поднимался и бодрствовал, то оставался всю ночь и весь следующий день жизнерадостным и работоспособным. Правда, порой ему приходилось делать короткие перерывы на сон, но они его только освежали.

Как это объяснить и какие практические выводы из этого следуют, нетрудно догадаться: **первая фаза естественного сна всегда самая ценная и ее нужно непременно соблюдать.**

Во избежание недоразумений замечу, что практикующие естественный сон в 19 часов (по солнечному времени) уже спят, а значит, *засыпают* немногим раньше. Следовательно, отходить ко сну ровно в 19 неправильно. Вставать нужно сразу же после пробуждения с ощущением, что хорошо выспался, иначе благотворное влияние естественного сна будет сведено на нет.

Прежде четкого различия между сном расслабляющим и укрепляющим не делали. Однако теперь для новой организации режима дня оно приобрело большое значение, о чем и свидетельствуют соответствующие разделы второй части настоящей книги.

7. Методы перехода на естественный сон

Как переходить на новый режим сна — вопрос важный, и мы должны, пусть кратко, но поговорить об этом особо. Такой переход следует совершать с учетом особенностей и своеобразия каждой личности. Если к вечеру усталость не ощущается, ее нужно вызвать в себе, *правильно распланировав день*. Не чувствуя себя уставшим, заснуть невозможно. *Просто лечь в постель для этого недостаточно!*

У людей предельно утомленных, как со слабыми нервами, так и здоровых, естественный, хорошо подготовленный переход на новый режим занимал обычно 2 дня²², тогда как у любящих долго поспать и страдающих хроническими болезнями на это обычно требовалось больше времени, нередко целую неделю. У крепких и здоровых людей переход на естественный сон происходил легко и быстро: уже в первую ночь они могли встать значительно раньше прежнего и интенсивно работать весь день. Затем в 19 часов, утомленные и усталые, отходили ко сну и сразу засыпали, а в 23-20 уже поднимались с постели, отмечая, к своему удивлению и удовольствию, что желаемый переход на естественный сон им удался. Они вставали свежими, бодрыми, работоспособными, полными желания поскорее приняться за работу.

Такой переход, как правило, влек за собой непременно изменение образа жизни в сторону его согласования с законами природы. Он требовал отказа в вечерние часы от всего, что напрягает, волнует и возбуждает нервную систему. В питании предпочтение отдавалось легкоусвояемым, полноценным продуктам с низким содержанием соли и пряностей. И конечно же, основное место в нем занимали фрукты и овощи.

Несколько врачей и священников, разносторонне образованный фермер, профессор гимназии, рабочий, занятый тяжелым физическим трудом, — все они непредвзято и независимо друг от друга, будучи даже незнакомыми между собой, на протяжении длительного времени экспериментировавшие со сном, в один голос утверждают, что непременным следствием естественного сна

²² В случае сильно ослабленной нервной системы природа сама подталкивает к спасительному естественному сну.

в сочетании с подлинно вегетарианским питанием являются отменное здоровье, отличное самочувствие и исключительная работоспособность²³.

Как известно, дети любят есть много сырых овощей и фруктов, что им, к сожалению, часто запрещают делать. Естественный сон, как правило, повышает аппетит, который легче удовлетворяется натуральными продуктами, нежели обильными и высокопитательными блюдами «цивилизованного общества», — вывод в случаях дефицита продовольствия немаловажный. Тем не менее приверженцы естественного сна, вынужденные, однако, питаться «цивилизованно», обычно поглощают огромное количество пищи. Это явление основано на том, что в процессе приготовления блюд такого рода продукты теряют большое количество жизненно необходимых веществ.

«Окрепшее» благодаря естественному сну пищеварение лучше усваивает питательные вещества, и в результате усиливается потребность в их правильном, т. е. естественном, сочетании.

Здесь следует отметить, что *научный* метод исследования имеет целью установление естественного времени «чистого» сна, называемого нами для краткости сном естественным. Результатом такого исследования, проводимого без каких-либо предубеждений и ограничений, является установление некоего абсолютного значения этого времени, имеющего силу закона для всех людей. *Прикладной* же метод, которым пользуются в своей практике врачи, привязан к конкретной ситуации и вынужден учитывать индивидуальные, личные особенности пациента, условия его жизни, должен быть щадящим, отчего позволяет устанавливать лишь относительные значения времени естественного сна. Цель прикладного метода — помочь больному. Научный и прикладной методы в данном случае соотносятся с понятиями «абсолютный и относительный естественный сон».

²³ Еще 150 лет назад Хуфеланд подчеркивал, что наилучшим единственно естественным временем сна является сон до полуночи, о чем свидетельствуют пословицы и поговорки, народная мудрость и врачебный опыт. Все, достигшие преклонного возраста, предпочитают вставать рано, и многие вожди человечества неукоснительно придерживались этой привычки, возведя ее в ранг «религиозного» предписания. Одним из них был, например, Уисли (Wesley), основатель методистской церкви. — *Прим. А. Тинеса.*

8. Естественное время сна и медицина. Общие положения

Данный закон — лишь один из многих, действующих во Вселенной. С заходом солнца жизнь замирает, постепенно и плавно принимая форму сна. Ровно в полночь солнце начинает медленно подниматься по небесной сфере. Сну астрономически, биологически и физиологически предопределено время, когда солнце находится в самой нижней точке небесной сферы, предшествующей началу его подъема. Отсюда можно заключить, что пробуждение желательно не ранее ноля часов, однако эксперимент приводит к несколько иным выводам. Влияние солнца, в том числе и на спящего, в каждый определенный момент зависит от местоположения светила на небесной сфере, и в 23-20 это влияние сильнее, чем, скажем, в 22. Причем в 23-20 оно настолько сильно, что спящий его ощущает и пробуждается, чувствуя себя хорошо выспавшимся²⁴.

Конечно, свет и темнота влияют на сон, но решающего значения для его продолжительности не имеют. Так, жители Крайнего Севера, где примерно полгода ночь и полгода день, соответственно, столько времени не спят и не бодрствуют. И мы в Германии в разгар зимы, если здоровы, не ложимся ведь регулярно спать в 17 часов и не встаем в 8. Стало быть, в чередовании сна и бодрствования первейшую роль играет движение солнца.

С физиологической точки зрения так называемая вечерняя температура — явление естественное, и оно только во благо тем, кто придерживается естественного сна, ибо в какой-то мере защищает их временно от переохлаждения и ускоряет обмен веществ, т. е. удаление из организма отработанных веществ и выработку новых, необходимых для активной дневной деятельности. Рано отходящий ко сну, как правило, быстро согревается. Тому же, кто ложится спать поздно, согреться нелегко, поскольку он лишен возможности воспользоваться таким физиологическим источником тепла, как ранний сон.

²⁴ См. мою статью «Взаимосвязь между движением солнца и временем сна» в журнале *Fortschritteder Medizin* (№ 51, 1934, изд-во Hans Pusch Берлин). О влиянии вращения Земли на сон см. в части II «Система» настоящей книги.

9. Критика

Как и следовало ожидать, отзывы о моих исследованиях ввиду их необычности были поначалу отрицательными. Мои статьи, как правило, отклонялись. Что я только ни предпринимал, стремясь опубликовать их в специальных изданиях и в дневной прессе. Но постепенно благодаря моим личным связям их начали печатать.

Иные в частной беседе говорили, что им непонятно, чего я, собственно, добиваюсь. Они, дескать, вполне довольны своим привычным временем сна, на работоспособность, здоровье, настроение не жалуются, так зачем им его менять? Натуры, мол, у всех разные, и каждый сам знает, когда и сколько ему следует спать. К тому же, время сна в значительной степени определяется профессией. И как можно для всех людей без учета их состояния здоровья, темперамента, возраста, пола и рода занятий устанавливать одно и то же время сна? Это ведь явное безумие.

Цель объективных исследований — определить не удовлетворительное или хорошее, а самое лучшее время сна. Если некто спит с 23 до 6 часов и при этом чувствует себя хорошо, то еще неизвестно, каким будет его самочувствие, если он станет спать с 19 до 23-20. Желая судить о ценности того или иного времени сна на основании собственного опыта должен прежде испробовать максимальное число вариантов и объективно сравнить полученные результаты. Вот тогда, после их тщательной оценки у него появится право на собственное суждение. Для такого рода научных опытов совершенно неважно, препятствуют ли условия жизни, профессия, любимые привычки, желания и наши особенности переносу времени сна или нет. Для настоящих исследований важнее всего истина, которой и служит наука, а частные мнения малозначимы. Все решают хорошо продуманные и тщательно проведенные эксперименты.

Возникает вопрос: если бы люди, не придерживающиеся естественного сна и, по нашим прежним меркам, состарившиеся, своевременно перешли бы на него, то до каких лет они бы дожи-

ли? Известны люди, прожившие 130 лет более²⁵. Вполне очевидно, что далекий от природы и потому ослабевший «цивилизованный» человек живет значительно меньше, чем ему отпущено природой. Из Библии известно, что возраст древних людей достигал нескольких сот лет, и это не легенда. Если кто-то при своем образе жизни дожил до 80 лет, то это еще не доказательство правильности его жизненных привычек. Изменив их, он, возможно, прожил бы и дольше. Следует ли из этого, что его время сна было оптимальным? Нет, такое утверждение было бы бездоказательным. Тут нужны эксперименты, и никакая теория их не заменит.

Руководствуясь этим, свой первый опыт я провел над собой. Исследование продолжалось довольно долго, до тех пор, пока мне не удалось прийти к твердым выводам. Но его оказалось недостаточно. Продолжая начатое дело, я привлекал к бесчисленным экспериментам все новых и новых людей, обязывая каждого ложиться спать в самое разное время и вести дневник, записывая в нем и сравнивая свои ощущения после пробуждения. Испытуемым было строго-настрого запрещено учитывать в своих выводах мнения других людей, в том числе и мои, ибо, как выяснилось, некоторые из участников исследований наблюдали за другими, безработные же собирались вместе, чтобы сэкономить на электричестве и поболтать друг с другом. Если у кого-либо эксперимент не получался, он сообщал об этом мне, и причина быстро устранялась. Режим естественного сна сохранялся по возможности надолго. В результате все мои подопечные, объективно сравнивая эффективность сна в разное время, пришли практически к такому же выводу, что и я. Однажды испытанный на себе преимущества естественного сна всегда стремился вернуться к нему вновь. Он был подобен сыну, тоскующему по матери, страннику, бредущему по пустыне в поисках источника, изгнаннику, мечтающему вернуться на Родину.

²⁵ Вот что пишет Томас Платтерс (XVI в.): «Многие его родственники из кантона [федеративной единицы] Валлис в Швейцарии достигали возраста 120, а то и 140 лет, живя в горах, питаясь исключительно крестьянской пищей и чередуя время труда и отдыха так, как это принято у селян». — *Прим. А. Тинеса.*

Сколь отрицательными и враждебными ни были бы отзывы о моих исследованиях, идею естественного сна уже не задушить. Она имеет практическое и теоретическое подтверждение, хотя окончательных выводов о границах такого сна еще не сделано. Путь к естественной культуре свободен. «Грядет истинно деятельное и энергичное поколение, готовое и способное на великие дела» (д-р Тигель). И такое поколение придет, если повсеместно будет введен естественный сон. «Вот грандиозное дело для тех, кто готов действительно созидать! Поднимайтесь!» (Г. Рот). Естественный закон времени сна открыт, и его значение для медицины и педагогики трудно переоценить» (д-р медицины и философии Г. А. Тинес).

Д-р медицины Зигфрид Мёллер в своей брошюре «О спартанских методах в медицине» (изд-во Emil Pahl, Дрезден) отзываясь об официальной критике так: «Открытие нового закона природы — закона естественного сна — прошло совершенно незамеченным, в то время как медицине следовало бы внедрить его в свою практику как могущественного покровителя жизни и целебное средство для накопления сил людьми больными и ослабленными».

II. СИСТЕМА

1. Естественное время сна и естественный закон

В основу *системы*, объединяющей теорию и практику сна во время, установленное самой природой, могут быть положены материалы исследований и комментарии к ним. Желающий сделать из них практические выводы или прояснить для себя отдельные вопросы, обязан сначала внимательно изучить частные случаи, описанные в настоящей книге. Любая система строится на конкретных фактах.

Жизнь на Земле невозможна без солнца. Ее интенсивность в течение суток или года циклически нарастает и спадает. Что бы ни говорили о человеке ученые, но он, прежде всего, часть природы, создан из ее составляющих, полностью от нее зависит, по ее законам рождается и умирает и связан с ней всем своим существом. Восход и заход солнца влияют на его жизнь самым прямым образом. Как известно, нам только кажется, будто солнце движется по небосклону, на самом деле Земля вращается вокруг своей оси. Но это для нашей системы значения не имеет, поскольку для нее куда важнее биологическое *воздействие* солнца. Все наши выводы — прямое следствие собственного вращения Земли. Чем ближе то или иное место на ее поверхности к Солнцу, тем сильнее последнее воздействует на него, в том числе и на человека, находящегося в этом месте. Непосредственно перед 24 часами сила солнца настолько мощная, что будит человека, спящего естественным сном и к этому моменту уже хорошо выспавшегося.

Будь мир статичным, времени бы не существовало. Времена суток и года обусловлены циклическим, постоянно повторяющимся суточным и годичным перемещением солнца по небо-

своду, находящим свое отражение в законе солнечного, или естественного, времени, которое может быть измерено с точностью до секунды.

Движение Солнца, посылающего на Землю свои живительные лучи, и создает время. Движение Солнца и время — вот два фактора, одновременно оказывающие свое биологическое воздействие на Землю. Поэтому солнечное время тождественно естественной жизни — жизни созидательной и для нас наиболее важной, нам предписанной и строго подчиняющейся законам природы.

Сон, восстанавливающий ночью жизненные силы организма, должен происходить в строго отведенное ему природой время. Тогда он естественный, а потому правильный, полноценный и самый действенный. Время сна по законам природы — фактор созидающий, определяющий, оказывающий на человека физиологическое влияние. Оно способствует насыщению организма природными силами и тем самым оздоровлению всей личности независимо от образа жизни, ее телесных, душевных и духовных особенностей. В период естественного сна человек находится во власти солнца и испытывает всю мощь его воздействия.

Космические лучи, или волны, проникают в каждое тело на Земле, в том числе и в человека. Как известно, нервная система служит проводником всевозможных возбуждений, включая и те, которые вызываются излучениями Солнца и других космических объектов. Она устроена сообразно природе и теснейшим образом с ней связана. Если сон и пробуждение происходят в положенное для этого природой время, то нервы работают слаженно и правильно, в полном соответствии с естественными законами. Отступление от предписанного природой времени делает сон противоестественным, нарушает работу нервов и ослабляет нервную систему, что негативно сказывается на деятельности органов и процессе обмена веществ. Отсюда и всевозможные болезни. Напротив, естественный сон поддерживает всю нервную систему с ее центростремительными, центробежными, периферическими и вазомоторными нервами в состоянии, обеспечивающем ее правильную и полноценную работу.

Миром правят непреложные законы. Хороши они или плохи применительно к нашим жизненным обстоятельствам, зависит в первую очередь от нас самих. Изменить их не в наших силах. Солнце «правит» сегодняшним днем так же, как и во времена Адама, и подвластные ему живые организмы, в том числе и мы, функционируют при правильном обмене веществ надежно и без сбоев, но до тех пор, пока они послушны солнцу, совершающему свой круговорот по небесной сфере. В противном случае нас ждут всевозможные болезни и физическая немощь. Соблюдающий естественные законы находит в них свою опору. Физические и духовные болезни, свойственные не только отдельным людям, но также семьям, родам и народам, есть, в конечном счете, расплата за непослушание природе.

2. О времени естественного сна и медицине

Так какова же чисто медицинская роль естественного сна? Существует выражение: «Лечит природа, врач ей лишь помогает». Врачебное искусство состоит в том, чтобы успешно устранить очаг болезни и мобилизовать природные силы организма. Глупо, конечно, лечить болезни, прописывая лишь естественный сон. Медицинская наука достигла определенных высот и успешно справляется со многими недугами. Естественный распорядок дня важен тем, что он укрепляет жизненные силы и повышает в итоге работоспособность сердца. При слабом сердце любой самый искусный врач бессилён.

Как правило, больные, выздоравливающие, дети и подростки испытывают естественную потребность в раннем сне. Их организм живет в ускоренном ритме, и ему для восстановления требуется полная мобилизация соответствующих сил. Всякое отступление от природного сна замедляет процесс регенерации или даже делает его невозможным. Молодой человек, который ложится спать поздно, выглядит обычно бледным, без малейшего румянца на лице, слабым, вялым, нервным и раздражительным; отходящий же ко сну рано, напротив, бодр, весел и работоспосо-

бен. Но природа по своему усмотрению однажды устроила так, чтобы людям всех времен и народов ранний сон давал особые, ничем незаменимые восстанавливающие силы, без которых им не обойтись, и ни один владыка мира, сколь бы могущественным он ни был, изменить этот закон природы не может. Как в мотор для поддержания его работы требуется регулярно добавлять топливо (энергию), так и наше тело нуждается в стабильной физиологической подпитке силами, которые дает нам сон.

Происходит это в определенное время, установленное самой Вселенной. Если же человек к его началу продолжает бодрствовать или работать, то сердце, нервы и мозг не расслабляются, а переходят по мере своего напряжения в возбужденное, а потом и перевозбужденное состояние. Сон или затянувшийся отдых в лежачем положении только ослабляют сердце и нервную систему.

При их лечении оба эти фактора необходимо учитывать. Чем точнее пациент придерживается дополуночного сна, переходя на него постепенно и непринужденно, тем лучше отдыхают и быстрее излечиваются его нервы и сердце. В таком дополуночном отдыхе, отвечающем законам природы и потому ускоряющем накопление сил, особенно нуждаются *люди выздоравливающие*.

Человеку же слабому, переутомленному, истощенному надлежит спать или отдыхать лежа, когда и сколько он захочет, пока к нему не вернутся силы. Кто же это делает в избытке и в неположенное время, если только его не вынуждает предельная усталость, тот подрывает свои природные силы, угнетая тем самым деятельность своего сердца и нервной системы.

Естественный сон — оптимальный регулятор обмена веществ, удаляющий из организма отработанные элементы и способствующий выработке новых. У всех участвовавших в эксперименте наблюдалось явное возрастание аппетита. Так, безработные приходили, как правило, уже на второй день с заявлением, что спустя 2 часа после пробуждения испытывают неотвратимое чувство голода. К сожалению, у меня не было возможности устанавить, насколько сырая пища утоляет голод. Мне кажется, ее потребовалось бы меньше, чем приготовленной.

Вполне очевидно, что залог долголетия — поддержание и накопление в себе природных сил, даваемых организму именно сном. Жизнь в космосе вечна, так почему же человеческая жизнь, вызванная из небытия во всей ее полноте, должна быть такой быстротечной?

На пожилых людей ничто не действует так губительно, как покойная, уютная, сонная жизнь, не обремененная делами и заботами, от которой они вскоре засыпают вечным сном и переходят в мир иной. Достигший, наконец, беззаботной жизни после суровой борьбы за существование поступит неумно, если не воспользуется этим новым источником сил для продления своих лет на земле. Семья и общество только выигрывают от того, что есть бодрые духом, сохранившие в себе молодость люди, которые собственным примером влияют на молодежь, приучая ее правильно расходовать свои бьющие ключом силы, употребляя их в должное время и в нужном месте. Молодежь, предоставленная самой себе, часто перегибает палку. Лучший воспитатель тот, кто умеет сочетать энергию молодости с опытом и мудростью зрелого возраста и предшествующих веков.

3. Применение естественного сна в медицине

В каких случаях и как следует *применять* этот новый лечебный фактор в медицине?

При *острых* заболеваниях, сопровождающихся высокой температурой и протекающих обычно бурно и стремительно, его применение крайне ограничено, и переводить пациента на естественный сон нужно очень осторожно. Противопоказания к этому только замедлят выздоровление. Если больной тотчас же после пробуждения почувствует желание встать и бодрствовать, то это можно ему позволить лишь при отсутствии противопоказаний и с соблюдением необходимых мер предосторожности, причем если такая активность не пойдет ему во вред. При любых обстоятельствах удерживать его в постели силой — значит только препятствовать его выздоровлению. Лечить же болезнь

следует обстоятельно и испытанными методами, будто никакого естественного сна и не существует. Однако лекарственных и прочих лечебных средств и методов, имеющихся в арсенале врача, может оказаться недостаточно.

Истинным «полем деятельности» для естественного сна как космического лечебного фактора являются застаревшие *хронические болезни* затяжного характера — телесные, духовные, половые. Последние не только инфекционные. Конечно, нужда, скорби, заботы и волнения накладывают свой отпечаток на внешность человека, однако у многих людей как богатых, так и бедных признаки увядания связаны главным образом с патологической, повышенной сексуальностью, лишаящей страдающего ею моральных устоев и опустошающей его душу. Нерастраченная половая сила и соответствующие вещества куда ценнее калорийного питания. Эти вещества — накопители жизненной энергии и бодрости. Слишком активная половая жизнь — скорее, признак не силы, а слабости. Здоровые, крепкие народы и люди ведут умеренную и спокойную семейную жизнь. Однако огульно порицать за неправильное поведение в этом вопросе не следует, поскольку не следует забывать, что распутство, тайные пороки, похотливость — частое следствие неправильного образа жизни. Когда закон естественного сна и отдыха нарушается с детства, когда возбуждающие вещества, алкоголь или так называемое чувства долга изо дня в день подавляют нормальную потребность в вечернем отдыхе или раннем сне, тогда нервное напряжение к концу дня не ослабевает, и это весьма отрицательно сказывается на сердце, открывая прямой путь к катастрофе или же к резкому изменению всей жизни.

Логика подсказывает, что лечение патологической, повышенной сексуальности, нервозности и прочих хронических заболеваний будет успешнее, если одновременно грамотно регулировать сон. Против логичных доводов «бессильны даже боги».

Лечение любого недуга имеет три составляющих: борьба с конкретным заболеванием научными медицинскими методами; применение необходимых лекарств и прочих средств, в том числе лечебного питания, для восстановления жизнедеятельности орга-

низма; укрепление естественных сил. Однако медицинские методы эффективны лишь в том случае, если организм больного еще реагирует на них и находит в себе силы для выздоровления.

Естественный сон вовсе не альтернатива необходимым и испытанным медицинским методам лечения, а дополнение к ним, поскольку с физиологической и неврологической точек зрения он является источником регенеративных жизненных сил, заполняющих организм в ночное время. А если это так, то его следует применять одновременно с традиционным лечением *всех* хронических болезней, как бы они ни назывались, и тем более при раке²⁶ и туберкулезе²⁷, по той простой причине, что раковые и туберкулезные больные чувствовали себя лучше обычного, когда придерживались естественного, и в особенности абсолютного сна. Отсутствие в этой области активной деятельности и новых достижений объясняется лишь отсутствием финансирования. Исследования в ней наверняка будут успешными, поскольку естественный сон существенно укрепляет природные силы организма. Врачебное лечение всеми имеющимися средствами станет протекать тем быстрее и успешнее, чем больше естественных сил — этого главного лечебного фактора — будет получать организм больного. Если их нет, то медицина тут бессильна, какими бы гениальными ни были ее достижения. Природа и наука должны сотрудничать друг с другом. И без серьезных специальных знаний здесь не обойтись. Уже сейчас известно немало доказательств того, что естественный сон существенно обогатил медицинскую науку, открыв перед ней новые возможности для успешного лечения болезней. Но полностью его целительная сила проявится лишь в том случае, если он войдет в практику повсеместно и будет применяться грамотно и с соблюдением всех предписаний.

Насколько же он окажется полезен при лечении отдельных видов хронических болезней, покажет время. Задача меди-

²⁶ Одним из эффективнейших способов лечения рака, как, впрочем, и других хронических заболеваний, является биологическая терапия по методу проф., д-ра Эндерляйна. (См. также: *Франц Арнуль*. Ключ жизни. — Изд-во «Райхль», 1993).

²⁷ *Генрих Ляманн*. О причинах, профилактике и лечении туберкулеза легких (Репринтное изд. 1901 г., изд-во «Райхль», 2005).

цины — постепенно и продуманно включить естественный сон в свою практику, используя как вспомогательный лечебный фактор. Если она пойдет по этому пути, то действовать здесь нужно крайне осторожно и искусно, чтобы переход на природный сон не вредил пациенту, а был ему только на пользу.

Начинать надо с изменения привычного времени сна, сообразуя его с состоянием больного, и лишь потом осторожно приступать к сокращению времени ночного отдыха. Делать это нужно так, чтобы уменьшение продолжительности сна не внушало пациенту тревогу, однако относительно быстрый, по возможности окончательный и потому максимально эффективный переход на абсолютный естественный сон предпочтительней, ибо именно он обладает наибольшей целительной силой и потому особенно ценен для выздоровления. Для меня лично и некоторых других участников эксперимента любая промежуточная форма сна оказалась бы мерой бесполезной. Поэтому любые компромиссы в испытанном методе исследований естественного сна и теории его применения я считаю недопустимыми. Не знают их и законы природы. Космический порядок выверен по минутам. Солнечное время соблюдается природой предельно точно, и живые органические существа, во всем от него зависящие, — не исключение.

Как уже неоднократно упоминалось, сон бывает позитивным, укрепляющим, и негативным, расслабляющим, причем первый при чрезмерной продолжительности превращается в негативный. Чем дольше он длится, переходя за черту достаточного, или чем дольше после пробуждения человек залеживается в постели, тем менее работоспособным он становится, тем хуже его настроение и меньше у него сил. Закономерность важная, но до сих пор медициной и педагогикой почти не учитываемая. Только перейдя на абсолютный сон, больной ощутит всю полноту его целебного действия. Если такой переход ему не удастся, можно ограничиться максимально эффективным относительным сном.

Страдающие тяжелыми недугами, а также люди нервные и ослабленные должны *непрерывно хорошо высыпаться!* Потеря сна равносильна гибели человека. Существует достаточно

совершенный метод перехода на естественный сон, приводящий, как правило, к положительному результату. Искусство же врача заключается в том, чтобы в каждом конкретном случае выявить и правильно учесть ту критическую точку, когда сон из позитивного, полезного превращается в сон негативный, сводящий ночной отдых на нет. Сон больного должен быть спокойным и безмятежным, как сон человека, доверчиво отдавшего себя в руки Матери-природы. Когда ее «объятия» ослабеют и он почувствует себя *действительно выспавшимся*, ему надлежит тотчас же встать. А чтобы он мог спать, об этом позаботится врач.

Вечерняя усталость лучше всего достигается за счет раннего вставания, соответствующих лекарственных и прочих средств, правильного поддержания бодрствующего состояния, разумного распределения дел и занятий в течение рабочего дня. При этом следует учитывать личностные и физические особенности пациента, состояние его здоровья. Сама собой усталость обычно не наступает, ее нужно намеренно вызвать в себе, действуя по *определенному плану*. Какой толк ложиться в постель незадолго до 19, если ты еще бодр и деятелен? Любое волнение, любое возбуждение в вечерние часы сну только мешают.

Если в период бодрствования пациент почувствует сильную усталость, то ему лучше отдохнуть или немного поспать, но не дольше, чем это действительно необходимо. Нельзя допускать, чтобы сон был излишне продолжительным и только истощал силы. Известно, как порой достаточно вздремнуть несколько минут, чтобы вновь ощутить себя свежим и бодрым. Важна каждая минута сна, но она может быть как полезной, так и вредной для нас. Все зависит от того, когда мы спим. Главное, чтобы в каждом случае при переходе на естественный сон, выбранное время укрепляло силы человека. Между сном абсолютно и относительно позитивным есть разница. Последний является переходной формой первого. Любой сон, когда он необходим, можно назвать положительным, но абсолютно позитивен лишь сон в естественное время.

Определяющим фактором является метод перехода на естественный сон. К примеру, люди, страдающие неврозами, осо-

бенно нуждаются в полноценном сне. Если они не могут заснуть вечером, то пусть спят в любое другое время, когда им захочется. Я неоднократно убеждался, что люди нервные и чрезмерно возбудимые устают уже к 19 часам, и перебарывать эту усталость им *ни в коем случае нельзя*. Поддаваясь ей, они, как правило, быстро переходят на естественный сон, в результате беспокойство и волнение в них постепенно утихают, превращая их в людей спокойных и уравновешенных. Если же на протяжении дня у них возникает желание отдохнуть и вернуть себе бодрость, то они ложатся спать, но ненадолго. Люди чрезмерно возбудимые, сумевшие однажды заснуть достаточно рано, спят обычно по 12–14 часов кряду, и нарушать первый, столь желанный сладостный сон было бы глупо, поскольку это отправная точка последующего лечения, направленного на регулирование сна с целью сделать его полноценным и максимально способствующим полному выздоровлению.

Принцип, как видите, совершенно противоположный общепринятому, когда людям нервным, чрезмерно возбудимым, душевнобольным предписывают спать как можно больше. Непомерно удлиняя сон или залеживаясь в постели, человек ослабляет жизненные, а значит, и целительные силы организма. При определенных обстоятельствах полезной может быть переходная форма сна, характеризующаяся его большей продолжительностью и зависящая от особенностей пациента и вида его болезни. Но останавливаться на ней никогда нельзя. Разумеется, что время бодрствования должно быть заполнено делами, развлечениями и прочими занятиями, но они не должны перевозбуждать пациента. Лечение для каждого больного подбирается индивидуально, согласуясь с особенностями его недуга, и, если потребуется, со строгим требованием неукоснительного соблюдения предписаний врача.

Такой же подход рекомендован и при лечении прочих недомоганий²⁸. Для больных и ослабленных естественный сон

²⁸ Еще раз отметим, что 2–4 часа дополуночного сна для тела и души куда полезнее 4–8 часов послеполуночного отдыха. Это подчеркивают все великие гигиенисты, например Фейхтерслебен.

равносилен первым проблескам света на темном горизонте. Об этом убедительно говорят примеры, приведенные в первой части книги.

Обобщая сказанное, замечу следующее. Болезнь можно победить достаточно быстро, если сочетать частные и общие методы лечения. В число последних нужно непременно включать естественный сон. Его абсолютная форма (с 19 до 23-20) простым предписанием не достигается, в каждом конкретном случае к ней нужно приходить постепенно с учетом особенностей пациента, если она вообще возможна при его заболевании. Во всяком случае нужно начинать с попыток достичь засыпания перед 19 часами, предварительно максимально успокоив больного без применения каких-либо вредных для организма снотворных средств. Вставать страдающему хронической болезнью следует сразу же, как только он проснется с ощущением, что хорошо выспался. Нельзя после пробуждения засыпать вновь и спать сверх меры. У того, кто себя от этого отучит, больше шансов прийти к цели. Заставлять себя нежелательно. Если достичь абсолютного времени сна не удастся, можно остановиться на самом эффективном относительном.

Утро — самое лучшее и самое подходящее время для работы, поскольку именно в эти часы человек ощущает себя помолодевшим, более уступчивым и сильным, быстрее на все реагирует, проявляя повышенную естественную раздражительность, одним словом, проявляет черты, свойственные больше людям молодого возраста. Летом утренние часы особенно благоприятны для работы; наш ум чист и ясен, полон сил и свежести — таков, каковым он является изначально. Теряющий утренние часы впустую, напрасно растрчивает и молодость своей жизни.

Обязанность врача — помогать, исследователя — искать истину. Задача первого — в каждом конкретном случае правильно применять полученные исследователем результаты.

4. Естественный сон и воспитание. Общие положения

Лечить болезни — дело важное, но еще важнее — воспитывать здоровое поколение. *Воспитание* приносит свои плоды лишь в том случае, если оно в учебе и жизни точно следует законам природы, если его первейшая цель — вырастить здоровую, жизнерадостную молодежь. Отец и мать обязаны жить соответственно природе, и желательно, чтобы у них были здоровые предки. Наследственность — фактор существенный, но, к сожалению, у многих она испорчена противоестественным образом жизни их прародителей.

Нет ничего важнее, чем следовать законам, данным человеку самой Вселенной. Их постоянное и всеобщее нарушение неизбежно ведет к тотальному краху. Зачатие человека не должно происходить в момент действия таких пагубных факторов, как, например, алкоголь. В период беременности и кормления грудью следует избегать любого возбуждения, в том числе и полового. Естественный сон особенно полезен в до- и послеродовой периоды, ибо возрождает в человеке естественный, здоровый инстинкт и избавляет его от сумеречного состояния, создающего благоприятную почву для извращенной чувственности.

Животный мир в большинстве своем относится к продолжению рода так, как это задумано природой. Естественное развитие плода — залог рождения здорового и жизнеспособного потомства. Воспитание начинается еще *до рождения* и продолжается *после него*²⁹. Чтобы получилось нечто хорошее, нужен

²⁹ Ключ к пониманию этого лежит в гипотезе о наследовании *приобретенных* признаков, документально убедительно подтвержденной физиологом Рудольфом Вагнером. На эту тему имеется немало книг. Например, в книге Л. Бюхнера «Сила наследственности» (1909; стр. 27 и далее) можно прочесть следующее: «Весьма важную роль в познании законов наследственности играет очевидный, но редкий факт наследования потомством *случайно* или *умышленно нанесенных* его *родителям* увечий и приобретенных ими предрасположенностей к тем или иным болезням. Геккелем описывается случай, когда у одного племенного быка, после того как ему по неосторожности при установке ворот хлева случайно прищемили у основания хвост, стало рождаться бесхвостое потомство».

Не означает ли это, что и человек *может* передавать *приобретенные* им свойства, в том числе и характера? — *Прим. издат.*

хороший исходный материал. Природа предпочитает избавляться от всего противоестественного, болезненного. Ее жизненные силы не ослабевают и действуют в живых существах постоянно, обеспечивая их выздоровление и полноценное развитие.

Следует тотчас же реагировать на каждое проявление младенцем потребности в естественном сне, всячески ее поощряя и ей способствуя. Позволяя порой грудному ребенку всю ночь напролет кричать, мы в итоге разрушаем то, что заложено в нем самой природой, и отбираем у него немало жизненных сил, которые будут так нужны ему в трудную минуту. Он должен спать в естественное время, а после пробуждения за ним следует ухаживать так, как того требует его природа. Природа нормального ребенка сама подскажет нужные действия. Но не забывайте, что это еще грудной младенец, требующий к себе предельно осторожного отношения. Заставлять его что-либо делать нельзя. Если он устал, пусть спит, и неважно, когда. Если вне естественного времени сна он желает бодрствовать, то такое нужно только поощрять, закрепляя в нем этот инстинкт. Таково веление природы, и наши возражения здесь бессильны. Его исполнение и есть правильный метод, от которого нет и не может быть никакого вреда, а одна только польза. Еще Цицерон говорил: «Люди никогда бы не заблуждались, если бы своим проводником избрали природу». Пусть неиспорченные дети руководствуются в жизни своим здоровым инстинктом.

В подростковом возрасте роль правильного метода воспитания несколько не ослабевает. Когда естественное время сна для взрослеющего ребенка становится тем же, что и для взрослого, пока не установлено. На практике это и не так важно, ибо естественное развитие к некой цели само в конце концов эту цель и рождает. Вспомним, что 6-летние никарагуанские дети, живущие вблизи вышеупомянутого филиала торговой фирмы, уже в 3 часа резвились на улице. В интернатах, монастырях, пансионатах, тюрьмах и прочих учреждениях, где регулирование времени сна возможно и даже необходимо, предпочтителен именно этот метод.

Как показали прежние эксперименты с молодыми людьми старше 17 лет, выработать у них привычку спать с 18-55 до 2-30 совсем нетрудно. При таком переходном варианте на труд и отдых приходится время с 3 до 18-30. К работе можно приступать немедленно после пробуждения, в результате после обеда каждый может заниматься тем, чем ему хочется. Однако ближе к вечеру следует успокоиться, чтобы, своевременно отойдя ко сну, к 19 часам (по солнечному времени) уже заснуть. При появлении в период работы первых признаков утомления нужно сделать короткий перерыв и немного отдохнуть или поспать, его обычно бывает достаточно. Кто при таком переходном режиме просыпается раньше 2-30 и чувствует себя выспавшимся, тот должен немедленно встать и подобрать себе какое-либо занятие, чтобы не впасть в усыпляющую скуку и остаться в бодрствующем состоянии. Человеку нужно помочь как можно скорее перейти на естественный сон, но не принуждая его, а лишь спокойно убеждая и поучая, как это можно сделать.

Таким переходом должны руководить, конечно же, внушающие доверие люди с педагогическим или медицинским образованием, имеющие достаточное представление о законах природы и их важности для человека. По мере успешного регулирования времени сна необходимо стремиться и к сокращению его продолжительности. Достигнутый результат можно считать окончательным, если он получен по методу, имеющему медико-педагогическое обоснование и с учетом особенностей конкретного человека.

Если отдельным участникам эксперимента так и не удастся полностью перестроить свой сон и самый совершенный метод перехода оказывается бессильным, тогда не остается ничего иного, как признать для них наилучшим то время, в которое их сон максимально эффективен. Насколько абсолютное время сна (примерно с 19 до 23-20) можно удлинять в одном или обоих направлениях, применительно к подросткам сказать трудно, ибо этот вопрос еще не исследован. Педагогические учреждения при желании могут легко найти на него ответ. Нужно лишь, чтобы к вечеру в них царил спокойная и непринужденная атмосфера,

тогда их воспитанники или сотрудники, знающие, что такое естественный сон, смогут беспрепятственно следовать советам и указаниям своего здорового инстинкта. Предписывать можно лишь то, что подтверждено практикой, как отвечающее законам природы. Такие предписания следует непременно выполнять.

Одним из методических приемов является принуждение.

Как учит опыт, в жизни людей, предоставленных самим себе, как правило, нет порядка. Когда все средства исчерпаны, а результата нет, остается одно — заставить человека делать то, что будет ему во благо. Это нужно учитывать при воспитании людей всех возрастов — от детей до взрослых. Однако пользоваться этим приемом допустимо, лишь когда иного выхода нет и все, что можно сделать, уже сделано. Требовать беспрекословного подчинения — крайнее средство, излишне медлить с которым нельзя, иначе будет поздно. Без разумного принуждения со стороны лица, наделенного такими полномочиями, здоровое, успешное и стабильное развитие невозможно. Власть вверяется в руки человека наидостойнейшего и самого опытного.

Как показали многочисленные эксперименты, регулирование сна, будь оно добровольным или вынужденным, весьма положительно отражается и на половых расстройствах, которые до сих пор практически не поддавались лечению. От молодежи требуют воздержания, но придерживаются ли его люди более старшего возраста? Где оно, это воздержание, если противоположность ему — явление обыденное и никого не удивляющее.

И тут перед нами встает одна весьма серьезная проблема, решаемая каждым по-своему. Естественный сон снижает стремление к чувственным наслаждениям, и при должном контроле над поведением детей он может оказаться эффективным средством для борьбы с этим пагубным явлением. Чрезмерно нагретая постель может вызывать у ребенка локальное возбуждение. Следите за его руками. «Грехопадение» в раннем возрасте тормозит развитие личности, оказывает на нее губительное и развращающее воздействие. Но чаще всего оно — естественное следствие слишком мягких перин и чрезмерно продолжительного сна, сновидений или залеживания в постели после пробуждения. Конечно,

постель должна быть теплой, иначе в ней можно простудиться. Хорошо иметь под рукой запасное одеяло. Мягкое ложе расслабляет, умеренно жесткое — укрепляет. Сон — это уютная спокойная гавань, в которой можно укрыться после житейских бурь или набраться сил в преддверии новых. А чтобы он был именно таким, ему нужно создать соответствующие условия.

Иные, в том числе и врачи, советуют спать головой на север³⁰, ибо такое положение способствует хорошему сну. Голова не должна находиться на сквозняке, вблизи одного из окон — *как открытого, так и закрытого*. Другие же окна следует держать открытыми, но только не в морозную погоду. В период регулирования сна нужно воздерживаться от употребления вредных возбуждающих средств (табака, крепкого чая, кофе) и токсичных продуктов; полезно больше двигаться, чаще бывать на свежем воздухе, особенно в светлое время суток, отдавать предпочтение естественной пище без острых приправ и пряностей. Рекомендованы физические упражнения, особенно труд на поле, в саду и лесу. Без соблюдения этих рекомендаций воспитать сильных, здоровых людей практически невозможно. Не развитое и слабое тело препятствует полному раскрытию даже сильного духа и красивой души.

Однако увлекаться упражнениями не следует, ибо продолжительная чрезмерная нагрузка способна причинить один лишь вред. В вечерние и особенно ночные часы она может крайне негативно отразиться на здоровье, работе нервной системы и головного мозга, снизить общий тонус и работоспособность, сделать человека вялым и пассивным. Все, кто любит трудиться вечером или ночью, и неважно, умственный их труд или физический, выглядят обычно бледными и утомленными. Работа же или иная активная деятельность во время, предназначенное природой для сна, может привести к полному истощению организма. Уж лучше допоздна заниматься физкультурой, чем весь вечер и всю ночь приносить жертву Вакху и Венере.

³⁰ Барон Карл фон Рейхенбах еще в XIX в. экспериментально установил, что человеческое тело имеет магнитную поляризацию в направлении «голова — ноги». Поэтому и тело во время сна должно иметь такую же ориентацию.

Молодому человеку лечь рано спать непросто. Этому мешают родные, знакомые, всевозможные увеселительные и корпоративные мероприятия, обязательства. Не придерживающийся режима раннего сна быстро увядает, становится вялым и пассивным и быстро сбивается с правильного пути. Сам факт, что его по вечерам нет дома, уже вызывает опасения, а если он к тому же по утрам не может оторвать голову от подушки, то его разлад с природой достиг критической отметки и нужно бить тревогу.

Не накопившему в молодые годы достаточно сил и навыков с жизненными бурями не совладать. Источником сил и здоровья является природа, именно она дает человеку жизненную энергию. Чрезмерное и несвоевременное физическое напряжение изнуряет человека, лишает организм питательных веществ, что тормозит развитие головного мозга. Здоровое, сильное тело с недоразвитым мозгом подобно военному кораблю, управляемому плохим капитаном. Ведущий малоподвижный образ жизни должен регулярно заниматься физкультурой. Однако следует помнить, что спорт — лишь средство достижения цели, а не сама цель. Если спорт притупляет желание заниматься полезным трудом, то он только во вред.

Весьма полезны общеукрепляющие воздушные и солнечные ванны, особенно если они действуют на открытую кожу. Однако чрезмерное нахождение под солнцем перевозбуждает нервную систему. Впрочем, вредно любое излишество. Эффективность того или иного средства определяется тем, как на него реагирует организм. Закаливание — важная составляющая воспитания, но пребывание на холоде и морозе в одном спортивном или купальном костюме — это еще не закаливание, а, скорее, верный путь к серьезной простуде, ангине, воспалению легких, почек и других органов, что может иметь самые серьезные последствия и привести даже к гибели воспитанника. Правильное закаливание заключается в постепенном накоплении внутреннего тепла путем повышения своей физической активности в сочетании с разумным использованием естественных факторов (солнечных и воздушных ванн, водных процедур, обтираний и т. п.) и с учетом ответной реакции организма. Последняя меняется

в течение суток и в значительной степени зависит от того, практикует ли закаливающийся естественный сон.

По мере накопления внутреннего тепла количество носимой одежды следует уменьшать. Именно внутреннее тепло делает нас сильными и энергичными. Педагогика, не учитывающая естественных законов, вредна, а то и опасна. Чем выше наш тонус в спокойный и безмятежный период жизни, тем больше в нас сил и тем легче мы справляемся с бедами и невзгодами, порой подстерегающими нас. Воспитание — дело непростое, тем более что природе, как известно, не прикажешь. Кто хочет воспитывать, направлять и руководить другими, должен прежде научиться владеть собой. Победа над собой — самая трудная и самая красивая.

5. Общие рекомендации и примеры правильного перехода на естественный сон

Если говорить в общем, то при переходе на естественный сон нужно соблюдать следующие основные правила³¹.

1. Выстраивайте свой день так, чтобы к вечеру почувствовать себя уставшими!
2. Не перевозогайте усталость и ложитесь спать!
3. Спите до тех пор, пока не выспитесь!
4. Ешьте последний раз то и в такое время, чтобы пищеварение не мешало вашему сну!

³¹ Чтобы следовать этим правилам, потребуется изолированная, хорошо проветриваемая комната. Изголовье кровати должно быть обращено на север и не находиться рядом с окном.

Лучше всего, если кровать будет сделана из природных материалов (дерева, шерсти, льняного полотна, латекса, взморника, конского волоса) и не иметь металлических деталей (металлического каркаса и пружин). Электропроводку следует проложить в обход кровати. Не место вблизи нее и мощным электроприборам.

Часы в квартире должны показывать солнечное (местное) время. — *Прим. издат.*

5. Вставайте, как только выспитесь, излишний сон и залегание в постели вам только во вред! Но и не бойтесь проспать дольше, чем положено! Отправляйтесь в постель, остальное получится само! Встав с постели — бодрствуйте и старайтесь в течение дня больше не спать! Хотя короткие перерывы на сон допустимы, но только если этого требует ваша природа. Короткий дневной сон обычно полезнее продолжительного.
6. Отдавайте предпочтение овощам и фруктам, хлебу из муки грубого помола с отрубями, избегайте острых пряностей, будьте умеренными и рассудительными, не употребляйте токсичных веществ.

Из этих правил можно выделить три главных.

- I. Старайтесь к вечеру устать!
- II. Устали — ложитесь спать и хорошенько выспитесь!
- III. Как только почувствовали, что выспались, тотчас же вставайте!

Если им точно следовать, то сон начнет постепенно смещаться к полуночи. «Новое учение» — не более чем результат объективного, разумного и грамотного применения этих трех главных правил. Прочитавшему их без предубеждений, инстинкт, возможно, подскажет, что правила эти верные и никакого вреда от них нет.

Покажем на примере, как следует переходить на естественный сон. Задача звучит так: «Некоему человеку, живущему с семьей, нужно определить оптимальное время сна и перейти на него. Как это сделать?»

Любые указания, смысл и необходимость которых непонятны, вызывают неприятие. Неповиновение можно сломить, внутреннее неприятие — нет. Последнее может даже перерасти в бунт. Прежде чем переходить на иное время сна, меняющее

привычный порядок жизни, нужно рассказать всем своим домочадцам о значении сна вообще и о сути, действии и границах дополуночного сна в частности. Сделать это лучше всего, раскрыв им смысл семи вышеприведенных правил. Преимущества естественного сна, выражающиеся в оздоровлении всего организма, улучшении настроения и экономии времени, следует описать так, чтобы и близкие вдохновились на такой переход. Хорошо им пообещать, что высвободившееся время вы будете посвящать, насколько это возможно, неслужебным делам.

Пройдя прежде «теоретическую подготовку», т. е. прослушав доклады или прочитав соответствующие публикации, действуем, к примеру, так.

Первый день: начинаем свой «рабочий день» в 5 и заканчиваем в 18 часов (по солнечному времени). Ужин — в 18 часов, отход ко сну в 18-30.

Второй день: подъем в 3 часа, первый завтрак в 4, ужин в 17 часов, отход ко сну в 18-30.

Примечания. Начиная с третьего дня следует делать два перерыва на отдых или сон, каждый продолжительностью около получаса. Первый — между 5 и 6 часами, второй — сразу после обеда.

Начиная с 18-30 в доме должны воцариться тишина и спокойствие, любые разговоры недопустимы.

Если вы проснетесь раньше указанного времени, но с чувством, что хорошо выспались, — вставайте раньше.

Для кого наилучшее время сна после 18-30 — отправляется в постель позже.

Если дополуночного сна недостаточно, можно расширить его границы; вперед, назад или в обе стороны — пусть каждый решает сам. Учитывая особую ценность именно этого сна, такое расширение должно быть минимальным.

Действовать нужно осторожно, иначе желание перейти на естественный сон может исчезнуть. Приказывать себе бесполезно, все должно происходить естественно, без принуждения.

Еще загодя нужно изменить уклад жизни, приучить себя одеваться естественнее, сообразно своей натуре.

Окончательно переходить на новый режим сна и бодрствования допустимо, лишь когда накоплен достаточный опыт в переходный период.

Много путей ведет в Рим. Можно действовать и по-другому, главное — уверенно и как можно скорее достичь цели. Вначале нужно сместить время сна, потом сон сам станет короче, главное — чтобы никто не мешал и хватило упорства.

В отдельном изолированном помещении перейти на естественный сон относительно легко, создать все необходимые условия для этого нетрудно, и вечером при первых признаках усталости можно спокойно отправляться спать. В конечном счете естественный сон — лишь следствие или результат ранней естественной усталости. Как только утомление вызывается искусственно, успех маловероятен. Солидные господа при каждом публичном обсуждении моего естественного сна заявляют, что для привыкших поздно ложиться спать, у кого пик работоспособности приходится именно на вечерние часы, переход на природный сон без ущерба для здоровья невозможен. На это могу сказать лишь одно: среди участников эксперимента было немало таких людей, и все они к великой пользе для себя перестроились на ранний сон. Дикая природа наиболее активна именно в самые первые часы наступающего дня. И человек как часть природы не должен быть исключением. «Кто рано встает, тому Бог подает». «Раньше лег, раньше встал — по жизни здоровым прошагал». А то, что человек — существо, не рожденное для ночного образа жизни, свидетельствует (без всякой ссылки на проведенные эксперименты) хотя бы тот факт, что дети рано устают и хотят спать.

А как быть тем, кто занят умственным трудом, кто посещает подготовительные курсы, семинары, учится в специальных учебных заведениях, живет в общежитии и т. п.? Ответ прост: вечернюю усталость можно вызвать достаточно интенсивными физическими упражнениями³², в остальном же следу-

³² Вот испытанное средство от внушенной себе неспособности заснуть даже при отходе ко сну в положенное время: примерно в течение недели будить себя в одно и то же раннее время. Тогда вечером сон будет наступать быстро и без малейших опасений, что не заснешь.

ет придерживаться распорядка, установленного в конкретном заведении.

Что касается молодых людей, то их следует разделить на возрастные группы и каждой из них отвести для сна отдельное помещение, а в остальном руководствоваться теми же тремя выше-названными правилами. Однако излишняя педантичность здесь ни к чему. В отдельных случаях допустима корректировка времени сна, но лишь при условии, что он уже стал дополуночным. При таком методе перехода, учитывающем особенности каждого человека и не требующем от него особых усилий, оптимальное время сна для каждой возрастной группы определится само собой без малейшего вреда для участников эксперимента.

В 1952 г. один врач написал мне следующее: «Ваша блестящая лекция о естественном сне заставила меня очнуться и еще раз крепко задуматься о том, как мы живем и как лечим. Сколько важных вещей ускользает от нашего сознания — столь слабого и непрочного. И убедительное подтверждение своему открытию я нашел не где-нибудь, а в собственной семье, о чем и хочу Вам рассказать.

Моя 14-летняя дочь училась в частной независимой школе — одной из тех, которые называют вальдорфскими. В этой школе детей, не успевающих по одному или нескольким предметам, не оставляли на второй год и в любом случае переводили в следующий класс, руководствуясь тем наблюдением, что ученики с так называемым замедленным развитием, если их год или два “тянуть”, впоследствии часто, к удивлению всех, наверстывают упущенное и догоняют других.

“Успехи” моей дочери по всем предметам были просто катастрофическими, и даже ее педагоги, осторожные в оценке своих учеников, высказывали мне сомнения относительно ее будущего. Помнится, она однажды написала работу по английскому языку, в которой было по меньшей мере 30 ошибок, в то время как другие учащиеся не сделали в ней ни одной, или в худшем случае допустили всего несколько погрешностей. Меня, бывшего круглого отличника, это не то чтобы задело, но показалось в высшей степени странным. И я объяснил своей тогда

14-летней дочери, что я вовсе не требую от нее стать образцовой ученицей, но хотел бы, чтобы она проявила интерес хотя бы к одному предмету, и тогда при известном прилежании положительный результат ей гарантирован. Однако она училась из рук вон плохо по всем предметам без исключения. И даже услышав от меня, что я не собираюсь посылать ее на курсы подготовки к выпускным экзаменам или нанимать дорогостоящих репетиторов, а через год заберу ее из школы, и пусть она тогда идет в горничные, дочь нисколько не изменилась и по-прежнему приносила плохие отметки. Работа отнимала у меня много времени, и я не мог еще думать о домашних заданиях дочери. Зайдя иной раз к ней в комнату, я заставал ее лежащей на кушетке и читающей роман.

Как-то за обедом я рассказал своей жене об интересной заметке в *медицинском журнале*. Речь в ней шла о естественном сне, и сообщалось об одном человеке, ставшем впоследствии директором лицея. Этот человек, готовясь к экзаменам на аттестат зрелости, дошел до полного истощения, отчего постоянно чувствовал себя уставшим и с ужасом ожидал предстоящих испытаний. Случайно открыв для себя естественный сон, он обрел прекрасное самочувствие и без труда выдержал экзамены. Я рассказал это без всякого умысла, вовсе не имея в виду дочь. Она же, хотя этот рассказ к ней прямого отношения и не имел, вдруг заявила: “Знаешь, папа, я это попробую”. С этого же дня она стала ложиться спать ровно в 7 вечера и появлялась, свежая и хорошо выспавшаяся, между 1-00 и 1-30 ночи, когда я со своей женой только еще поднимался в спальню. Чем дочь потом занималась, я поначалу не интересовался.

А потом произошло следующее. Спустя короткое время национал-социалисты закрыли вальдорфские школы, и ученикам пришлось идти в государственные, поступить в которые было непросто, да и знания в них оценивались намного строже. Но директор лицея оказался человеком проницательным и принял такое решение: “Давайте сейчас не будем экзаменовывать всех поступающих к нам вальдорфских учеников, а зачислим их в тот же класс с тем, чтобы у них до Пасхи было еще полгода на

«акклиматизацию», а у нас достаточно времени познакомиться с ними поближе и оценить их успеваемость».

Накануне Пасхи я сказал своей дочери, по-прежнему придерживающейся естественного сна: “Ну, моя дорогая, на перевод в следующий класс лучше не рассчитывать?” В моем представлении ее успеваемость, которой я с тех пор не интересовался, в государственной школе вряд ли оценивалась выше. Но ее ответ меня просто сразил: “Это почему же? Меня непременно переведут в следующий класс. Я одна из лучших учениц”.

Успехи в учебе пришли тихо и незаметно, поистине “как тать³³ в ночи”. Благодаря естественному сну моя дочь физически и духовно окрепла, у нее появилась масса свободного времени, поскольку делать домашние задания она заканчивала уже к 6 часам утра. Выполняла она их теперь не спеша, спокойно и вдумчиво, а на уроках в школе не была такой вялой, как прежде, и легко усваивала материал. Я ее прочил в “служанки”, а она стала абитуриенткой, а затем студенткой медицинского института, который она весьма успешно закончила, и вскоре ей предстоит государственный экзамен».

6. Время естественного сна, способность к обучению и приобретаемые знания

Если родители человека были сторонниками естественного сна, если сам он с малых лет жил по природным законам и не отступает от них, став уже взрослым, то приводимые ими в движение жизненные силы наделят его исключительными способностями к обучению. Прежние методы самовоспитания и воспитания как детей, так и взрослых оказывались малоэффективными, поскольку строились без учета космических законов. Разумеется, были и такие педагоги, которые ценой огромных усилий достигали выдающихся результатов, но и они предпочитали обходиться без помощи Матушки-природы.

³³ Тать (устар.) — вор.

Всегда находились особенно усердные ученики, которые предпочитали заниматься до глубокой ночи, отгоняя вечернюю усталость возбуждающими средствами (черным чаем, кофе, табаком, особыми таблетками и пр.) и делая невозможным ранний сон — этот незаменимый источник сил, приносящий нам успокоение и отдых. Такой образ жизни пагубно отражается на здоровье каждого, но особенно молодых людей. Достигнув после долгих и утомительных лет ученичества своей цели и получив, наконец, желанное образование, они часто ощущают себя людьми нездоровыми и неработоспособными. Их органы, особенно кишечник, работают неудовлетворительно, а нервная система крайне перевозбуждена.

Больной, нервный человек — сущее наказание для себя и окружающих, ему нельзя доверять ответственные, руководящие посты. История знает немало примеров, когда возвышенный и обладающий большими знаниями ум, руководимый болезненными движениями души и воли, приносил одни лишь несчастья. Можно только посочувствовать всем находящимся под началом болезненных, неуравновешенных, непрогнозируемых, нервных и постоянно раздраженных людей.

Кто хочет выбиться в люди, не истощить свои силы в ходе учебы и не остановиться в своем развитии, кто хочет достичь гармонии и жить в согласии с самим собой, служить во благо человечества и способствовать общественному прогрессу, тот не должен отрываться от природы, а обязан всегда следовать ее законам. Только тогда он станет личностью, не пасующей перед жизнью и выстраивающей ее в неустанном стремлении вперед.

Одна из целей духовного воспитания — привить ученику понимание естественных законов, и в особенности закона времени, с тем чтобы он с радостью принял его исполнять, твердо решив никогда уже от него не отступать и склонять к тому же других людей. В этом воспитателю помогут почти все изучаемые в школе предметы. Обсуждать следует любые вопросы, так или иначе связанные с нашей системой, учитывая, конечно, возраст воспитанника. Даже 5-летнему ребенку нетрудно объяснить, что нужно рано ложиться спать и рано вставать, что дышать нужно

носом, делать то, что полезно, а что вредно, то не делать. Поэтому на первый план выходят медико-психологические аспекты обучения. Впрочем, какие предметы изучать — диктует сама жизнь, и все они должны быть усвоены настолько хорошо, чтобы, опираясь на них, можно было воспитать человека, способного устоять перед натиском житейских бурь и превратностей судьбы. Путь к духовным высотам непрост и труден.

Высших результатов обычно достигает тот, кто на протяжении многих лет денно и нощно, педантично и усердно воспитывал свой ум, оттачивая его всевозможными знаниями. Школа и материальная обеспеченность — хорошее подспорье, но не более. Куда важнее умение владеть собой и отказываться от всего лишнего, без чего можно обойтись. Это умение в первую очередь и сделает нас духовно богатыми людьми. Любителям удовольствий и развлечений ими никогда не стать, сколь обеспеченными они бы ни были. Хотя и бытует мнение, что духовная элита — это те, у кого есть деньги, но это не так: жизненную энергию, талант и самоотречение за деньги не купишь.

Гениальная, творческая, высокоодаренная молодежь — основа и необходимое условие прогрессивного развития любого государства, его уникальное достояние. И государство просто обязано создать для нее все условия, чтобы она могла учиться, свободно реализовывать свои таланты и получать за труд достойное вознаграждение, иначе она утратит свои исключительные способности. Разве можно высокопородистую скаковую лошадь запрягать в обычную телегу? В трудные времена одна гениальная идея, одна творческая мысль может спасти целый народ. Кроме того, такого же бережного отношения заслуживают и немолодые таланты. Государство, не думающее о них, нанесет себе непоправимый вред.

Чем только ни жертвуют родители, стремясь всеми силами вывести своих детей в люди, нередко при этом забывая, что прежде должны развить в них соответствующие способности и сформировать должным образом их характер. Тот, кто не умеет последовательно и логично мыслить, кто еще не окреп духовно и подвержен влиянию других, отчего не умеет отличать истинное

от ложного, кто не обладает надежными знаниями и правильными навыками, тот подобен *статисту* на сцене жизни, исполняющему немые роли, которого лжеинтеллигенты могут легко склонить к неверным решениям, пагубным не только для него, но и для других.

Следование естественным законам — залог обретения здорового ума, который тем ценнее, чем лучше он натренирован и чем больше в нем знаний. Живущий по космическим законам не вырастет человеком бесхарактерным, не имеющим собственных взглядов и убеждений. Характер выше интеллекта, а взгляды и убеждения *выше рассудочного мышления и благоразумия*. Лишенный дарований малообразованный человек с сильным характером вызывает уважение и может быть полезным для общества. Бесхарактерный гений опасен для мира, и чем дальше простирается его влияние, чем оно сильнее, тем он опасней. Нередко бесхарактерные гениальные властители приводили к гибели целые народы. «Гениальные» научные системы бессовестных «ученых» вызывают недоверие. Внимайте лишь тем, кто сам внимает космосу и соблюдает его законы, в ком чистая совесть, и свидетельство тому — их дела и поступки.

7. Значение естественного сна для развития человека

Человечество, научившееся искусственно вырабатывать тепло и свет и умело использовать их для удовлетворения своих бесчисленных нужд, теперь не так зависит от солнца, как прежде. Первыми восстали против господства солнца города, затем по мере необходимости к ним стали присоединяться деревни и села. Песочный человечек давно забыт и отвергнут. Революция против закона естественного сна одержала в так называемом цивилизованном обществе «триумфальную» победу. Число ее жертв трудно подсчитать. На алтарь низменной чувственности по-прежнему возлагаются мужская сила и женское достоинство. В индустриальных обществах почти не осталось людей, *абсолютно* здоровых телом, душой и духом. Разлад с природой, извращенные вкусы,

вредный образ жизни, праздность, лень, жажда развлечений и сладострастие делают юношей стариками, девушек карикатурами Божественного творения. Так мстит природа человечеству, преступившему ее законы. «Цивилизованные» люди сами оградили себя от источников, дающих им жизненную силу. Заставить «венцы творения» работать можно лишь с помощью кнута и пряника. Предоставленные сами себе, они, подобно эпидемии, уничтожают все человеческие ценности. Так наша цивилизация, восстав против естественных законов, придет к своему концу.

В то же время наука постоянно открывает новые возможности для разведения различных видов животных и растений. Создавая все условия для их полноценного развития, тщательно оберегая от вредных факторов и умело используя полезные, человек выращивает максимально жизнеспособные облагороженные организмы. Что же касается самого человека, то тут исследования еще далеки от завершения, и ему пока до конца неясно, как нужно правильно жить. Вот почему так мало среди нас совершенных людей. Вечные природные источники, насыщающие жизненной силой наш организм, ныне утратили свою былую чистоту, и это не могло не сказаться на человечестве, проявившись во всех областях его деятельности. Сейчас трудно встретить индивида, который бы осознанно следовал естественным законам, сделал их нормой своей жизни.

Познать до конца истинную сущность человека и все связанные с ней мысли, чувства, желания, поступки и дела можно, лишь позволив естественным законам свободно и неискаженно действовать в нем, постепенно совершенствуя его в единстве с природой и делая таким, каким ему и должно быть по замыслу Творца. Совершенный человек, а не супермен — вот главная цель воспитания и всех оздоровительных мероприятий в целом.

Все ненатуральное, неестественное — только во вред, оно поддельно, непрочно и скоротечно. Любые попытки помочь людям в обход природы, если они сами игнорируют ее законы, здоровья им не прибавят и порядок в их отношения не внесут. Мир на земле наступит, лишь когда люди образумятся и станут жить в

согласии с природой, подчиняясь ее силам. Это и будет космическая эра человечества.

Любой метод, устраняющий все барьеры между человеком и природой и открывающий путь ее законам, способствует естественному развитию человека, позволяя ему стать таким, каким ему и должно быть. Тот, в ком пульсируют извечные силы природы, сам полон сил и энергии и всегда ищет случая употребить их на дело, чтобы стать еще сильнее и энергичней. Тогда работа для него не в тягость и не наказание, а повод проявить себя, о чем он только и мечтает. *Как здоровый ребенок постоянно ищет для себя занятие, так и здоровый в истинном смысле человек стремится заполнить свое время делами, которые ему по плечу.*

Жизнерадостную молодежь не нужно долго и утомительно учить тому, как ей должно жить, взяв на себя роль скучного ментора, действующего по всем правилам педагогической науки. Здоровое новое поколение лишь хочет избавиться от всего, что мешает ему жить, научиться преодолевать трудности и реализовать свои способности. Оно не станет возражать, если его порой будут воспитывать, действуя излишне строго. Уместная, понятная, разумная и необходимая строгость принимается с благодарностью и не вызывает протеста. Физическая активность для молодежи необходима, и в этом ее нужно убеждать, не требуя в то же время от нее чего-то унижительного и изнурительного. Спорт, гимнастика, физическая работа должны стать проявлениями неукротимых природных сил, они непременно принесут пользу на фоне полноценного духовного развития, иначе это не приведет к возвышенной цели и лишено священного смысла.

Наиважнейшей как для отдельных людей, так и для народов в целом является активность духовная. Для человека умственно малоразвитого путь вверх заказан. Если же такой индивид все-таки достигнет определенных высот, то он принесет один только вред. Занять ответственные посты достойны лишь личности, имеющие твердый характер, рассудительные, наделенные способностями, отличные от других, предприимчивые и обладающие нужными знаниями.

Естественный сон — неиссякаемый физиологический источник развития уникальных повседневных физических и духовных сил. И теперь это доказано. Человеку, практикующему естественный сон, к примеру, ежедневной, преимущественно умственной работы по причине ее односторонности недостаточно. Утром в 5-30 он пойдет в гимнастический зал и станет упражняться с гантелями весом от 2 до 6 килограммов, делая это до тех пор, пока у него на лбу не выступит пот и все мускулы не получат достаточной физической нагрузки. Это принесет ему большое удовлетворение и настроит должным образом на предстоящую научную работу, скомпенсировав одновременно умственное утомление, возникшее у него к 5-30. Разумеется, при таком образе жизни сексуальные чувства отступят на второй план.

Успех подобного воспитания во многом зависит от того, как оно построено. Доверить его лучше человеку, хорошо зарекомендовавшему себя на этом поприще и самому являющемуся образцом. Не нужно излишне контролировать его, ибо это неблагоприятно отразится на воспитанниках. Если от ученика требовать то одного, то другого, постоянно вмешиваться в его жизнь, то он в итоге ничему не научится, потеряет желание работать, усомнится в применяемой системе воспитания и к тем учреждениям, которые ее практикуют и за нее отвечают.

Умственные способности и навыки «вызревают» в тишине, уединении и одиночестве. Тишина — мать больших дел. Все великие люди любили тишину и предпочитали уединение. Человек шумливый и суетливый — плохой ученик и плохой работник. Не имеющий возможности оставаться наедине с собой ничего не достигнет и станет в итоге таким, как все. Потерявший душевный покой — потерял все. Обучение в нервном состоянии и в спешке ничего, кроме вреда, человеку не приносит, отрицательно сказываясь на его теле, душе и духе. Всему свое время. Делать все нужно последовательно и в строгом порядке.

Что же такое гармоничное развитие духа и тела? Если под этим подразумевать некий параллелизм, одновременность, совпадение во времени, то это противоречит природе. Духовное развитие гармонично лишь тогда, когда оно органично сочетается

с развитием истинно здорового тела, слившегося с природой и неукоснительно соблюдающего ее законы. Если же оно мешает последнему, то ничего хорошего от него ожидать не следует. Любые физические упражнения, делаемые не в отведенное для них природой время, иначе говоря, вечером до 22 часов или позже, приносят скорее вред, нежели пользу. Я в этом убеждался неоднократно, наблюдая, например, за членами Гимнастического союза молодежи, посещавшими спортивные залы в вечернее время. На следующий день они выглядели уставшими и были отстающими спортсменами, показывающими весьма скромные результаты.

Закон природы подобен монарху, наделенному безграничной властью. Вступать с ним в переговоры, о чем-то его упрашивать — бесполезно. Закону не прикажешь, и его не изменишь. Человек же существо свободное, однако злоупотреблять свободой — все равно что разрушать здоровое основание, на котором «вырастает» уходящее своими корнями в природу человечество. «Где торжествует своеволие, нет ничего святого боле»³⁴. И это сказал не кто-нибудь, а Шиллер — певец свободы. Тому же учит и «книга истории», бесчисленные «страницы» которой «написаны» кровью многих людей. Тот, кто указывает к свободе неверный путь, тот лжепророк. Истинная свобода предполагает соблюдение высших законов, управляющих Вселенной. Наша цель — познать эти законы и жить по ним.

8. Естественный сон и построение нового общества

Нередко можно слышать возражение, что все эти исследования бесполезны и любая попытка применения их в практической жизни окончится полным провалом, ибо изменить сложившиеся устои общества невозможно. Даже в тех случаях, где их применение на первый взгляд возможно, далеко не всякий человек решится пойти на такое и отказаться от многих привычных вещей. Вечер — самое приятное время, когда не нужно никуда

³⁴ Цитата из стихотворения Ф. Шиллера «Песня о колоколе». — *Прим. пер.*

спешить, когда суета и напряжение трудового дня уже позади и жизнь кажется легкой и беззаботной. Однако новый образ жизни приводит к повышенному потреблению света, тепла и продуктов питания, а потому слишком дорог. И что, наконец, делать с таким количеством свободного времени? Как можно отменить такие традиционно вечерние мероприятия, как заседания, совещания, курсы, учеба, дежурства, развлечения, занятия спортом, наслаждение искусством, и перенести их на вторую половину ночи? Мыслимо ли всем начинать рабочий день в 3 часа утра, а вторую половину дня посвящать своим увлечениям и отдыху? Как отнесется к этому молодежь, если ее принудить бодрствовать ночью? Государство просто обязано выступить против такой революционной реформы времени сна, подрывающей устои общества.

Говоря в общем, отвечу на это так. Когда законы природы и привычки входят в противоречие, то закон не только не уступает, но и нещадно карает нарушившего его, и тем сильнее, чем грубее допущенное нарушение, часто распространяя свою кару и на последующие поколения. Процветание любого народа в значительной степени зависит от того, насколько он соблюдает основные законы природы, и государство не вправе этому препятствовать, а напротив, должно по мере возможности только этому способствовать. И самым преуспевающим будет именно тот народ, который эти законы неукоснительно соблюдает. Человек энергичный и целеустремленный тем ценнее для общества, чем больше им движут естественные силы природы. Без достаточного контакта с их источниками эти качества в человеке постепенно «зачахнут», и вскоре от них останется одно воспоминание.

Истинно образованный человек, подлинный философ, довольствуется малым. Строго придерживающийся законов природы, и прежде всего закона естественного сна, всегда здоров, энергичен, рассудителен и разумен, не может сидеть сложа руки и постоянно ищет применения своей исключительной работоспособности. Кто же эти законы игнорирует, тот, как правило, слаб, обидчив, порочен, вечно всем недоволен, сторонится любой серьезной работы, обижен на Бога и весь свет. Общаться со здоровым человеком легко, с порочным — всегда трудно.

«Включенный в космос» капиталист охотно вложит свой капитал в предприятие, пусть не столь прибыльное, но делающее жизнь человечества более гармоничной; не считающийся же с законами Вселенной принесет своим капиталом большой вред, поддерживая в обществе дух неповиновения природе, стяжательства, алчности, властолюбия, жестокости и порочности.

Здоровый, сильный, разумный, независимый народ сумеет построить такое государство, в котором не общество служит капиталу, а капитал обществу. Невозможно управлять экономикой, не учитывая действующих в ней сил. Просто вложить деньги, стремясь лишь к одной выгоде, равносильно тому, чтобы убить курицу, несущую золотые яйца. Народ и государство нуждаются в инвестициях. Государство же должно, действуя решительно и справедливо, препятствовать сосредоточению богатства в руках немногих за счет обнищания всех других. Чем крепче и здоровее государство, тем легче для него эта задача. Но государство — это сообщество граждан, и в его интересах заботиться о том, чтобы поток природных сил свободно изливался в народ, не встречая на своем пути никаких преград.

Говоря в частности, исходя из своего опыта, замечу следующее. Хотя все эти возражения и категоричны, но изменить законы природы они не могут. Сегодня уже многие перешли на естественный сон, и среди них есть люди бедные, вынужденные считать каждую копейку. Те, кому постоянно не хватало времени, кто работал из последних сил, чьи здоровье и энергия убывали с каждым днем, теперь отличаются небывалой работоспособностью, которую им дал естественный сон. Людям ослабленным, страдающим хроническими болезнями и нервными расстройствами он вернул бодрость и оптимизм, способность трудиться. Иные из них стали активными пропагандистами нового образа жизни. Люди молодые, мечтающие добиться выдающихся успехов в работе и спорте, но прежде не способные на это ни морально, ни физически, довольно легко добились своей цели, начав практиковать абсолютный или относительный естественный сон. Отсюда следует, что такая радикальная перестройка распорядка дня возможна для каждого. Проще всего живется тому, кто

всегда здоров; больше всего удовольствие от жизни получает тот, кто, будучи сильным и здоровым, может вдоволь заниматься своим любимым делом; успешней всех тот, кто своим трудолюбием и деловитостью сам прокладывает себе путь.

Основные правила естественного сна

- В изолированной, тихой и хорошо проветриваемой комнате установите кровать так, чтобы ее изголовье находилось как можно дальше от окна.
- Переведите одни часы на солнечное время.
- Живите естественно, избегайте тонизирующих веществ.
- Начинайте день как можно раньше и выстраивайте его так, чтобы к вечеру почувствовать усталость, без которой ранний отход ко сну бесполезен.
- Почувствовав усталость, немедленно ложитесь спать.
- Спите до тех пор, пока не выспитесь.
- Проснувшись, тотчас же вставайте, независимо от того, который сейчас час.
- Если в течение долгого дня появится усталость, прилягте или немного поспите, пока она не пройдет (чрезмерно продолжительный сон только расслабляет).
- Переход на естественный сон (в том числе и в лечебных целях) поддерживайте другими испытанными, лучше всего биологическими методами лечения. Это особенно важно для людей с хроническими заболеваниями.
- Пытайтесь достичь подлинно естественного сна, лишь когда приучите себя спать преимущественно до полуночи.

- Совершайте такой переход как бы произвольно, действуя спокойно, не подгоняя себя, в темпе, соответствующем вашей натуре.
- Наиболее подходящим будет то время сна, которое лучше всего освежает, успокаивает и наиболее полезно. Не спите излишне долго и не оставайтесь в постели после пробуждения.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Организация клинического лечения естественным сном³⁵

Прочитав настоящую книгу, можно получить представление о том, как строится лечение естественным сном. При этом важно помнить, что лечебный сон нельзя прописать, подобно лекарству. Прийти к нему, прежде образовав себя в этом вопросе, можно, конечно, и самому, тем более что каждый лучше, чем кто-либо, знает особенности своего организма и прежде всего своей нервной системы. Но на практике человеку, не искушенному в медицине, лучше довериться врачу, специалисту в области естественного сна, который поможет ему быстрее и увереннее прийти к цели. Параллельно с переходом на новый режим нельзя забывать и об имеющихся заболеваниях, продолжая их лечение соответствующими методами.

Основные принципы перехода на естественный сон сводятся к следующему: все лечение и распорядок дня должны быть

³⁵ В третьем издании этой книги (1937) Штекман предлагает всем желающим брошюру под названием «Правила лечения естественным сном», изданную и рассылаемую им на правах авторской рукописи. Однако найти эту брошюру нам так и не удалось.

Руководствуясь собственным 20-летним опытом, позволяющим сравнить эффективность естественного и обычного сна, можно сказать следующее: переход на естественный сон заметно улучшает общее самочувствие и гармонизирует работу всего организма, что оправдывает попытку использовать естественный сон, в частности, для лечения общей слабости и хронических заболеваний. За дополнительной информацией просим обращаться в издательство «Райхль» (www.reichl-verlag.de).

Желательно, чтобы такой эксперимент проводился в одном из отделений больницы или частной клиники. Он практически не требует дополнительных затрат, но может дать ценнейшие результаты, особенно при внимательном наблюдении за его участниками и тщательном документировании данных.

построены так, чтобы к вечеру появлялось чувство усталости. Бесплезно ложиться спать в 18-45 (по солнечному времени), когда ты еще бодр и весел. Кто хочет рано отходить ко сну, должен и рано вставать, бодрствуя по возможности весь день и занимаясь своими делами. Как достичь вечерней усталости, зависит от натуры человека, его состояния и прежних привычек. Нельзя перевозбуждать себя чрезмерными физическими упражнениями и употреблением соответствующих средств в предвечернее время. Особенно это относится к больным, людям ослабленным и страдающим расстройствами нервной системы.

Снотворные назначаются только в том случае, если пациент к ним привык и не может без них обходиться. Однако со временем надобность в них отпадет.

Полезно любое средство, которое способствует *освежающему* сну. Выбор такого средства определяется в каждом конкретном случае. Допустимо употребление нетоксичных успокоительных средств. Нужно постоянно следить за тем, чтобы ноги к моменту отхода ко сну были теплыми. Все, что невредно и способствует сну, можно применять и дальше. Употребление же сильнодействующих средств позволительно лишь сильным натурам.

Следующим шагом могло бы стать создание специализированной клиники, для которой в новых федеральных землях наверняка найдется подходящий земельный участок, расположенный в живописной местности. Клинику лучше всего разместить в старом доме, построенном в период грюндерства или раньше с учетом всех «биологических» норм, хотя тогда архитектуре еще неизвестных. Кровати, отвечающие требованиям здорового сна, желательны расставить с учетом сетки Хартмана. (В соответствии с гипотезой, выдвинутой немецким ученым Эрнстом Хартманом в 1950 г., практически всю поверхность Земли опутывает своего рода сетка, образующая неблагоприятные для живых организмов геопатогенные зоны, которые достаточно легко обнаруживаются биолокационным методом. Размер «ячеек» такой сетки 2,0 × 2,5 метра и уменьшается по мере удаления от экватора и приближения к полюсам.)

Но еще важнее для такой клиники наличие просторных помещений, где пациенты после пробуждения могли бы предаваться любимым занятиям, развивая свои таланты и способности. Решающее значение будет иметь достижение пациентами «иной плоскости» личной активности, развитие в них воли к жизни и умения самостоятельно сохранять эти качества после лечения. — *Прим. издат.*

Жители больших городов именно к вечеру становятся наиболее активными и бодрыми. Побороть это негативное явление можно с помощью прогулок, физических нагрузок, холодного душа или, напротив, теплых ванн — кому что больше подходит. Почувствовав после этого усталость, следует тотчас же отправляться в постель. Мера же эта временная, лишь способствующая естественному сну, и надобность в ней отпадет, как только сон будет наступать сам. Применять ее следует только в исключительных случаях, когда без нее не обойтись.

Каждый пациент, приступая к лечению, обязан иметь представление о естественном сне. Он должен отрешиться от своих забот и избавиться от предубеждений, чтобы в полном душевном спокойствии вверить себя руки природы, помогая ей, но не вмешиваясь в ее действия. Быстрее всего положительный эффект от лечения естественным сном наступает у неврастеников. Людям со слабым сердцем и страдающим аритмией переходить на естественный сон следует постепенно и очень осторожно с учетом особенностей их заболевания.

Часы в такой клинике должны показывать солнечное время, бой их (если такой есть) нужно приглушить.

Начиная с 18-20 в клинике и в непосредственной близости от нее должна соблюдаться полная тишина. Первыми отходят ко сну дети.

Спальные комнаты нужно располагать в самой тихой части здания. Окна, частично зашториваемые в светлое время года, надо оставлять открытыми. В морозную погоду их следует закрывать. Голова спящего не должна располагаться возле окна, находиться на сквозняке и лежать слишком высоко. Постель нужно прежде немного нагреть. Кровать устанавливается изголовьем либо на север, либо на восток. Конечно, уставший человек заснет и в любом положении, но эта ориентация все же предпочтительней. Полезно спать на «голой» земле, однако это сопряжено с определенными неудобствами и риском простудиться.

В клинике должно быть предусмотрено хорошо отапливаемое помещение, в котором пациенты после сна смогут об-

щаться друг с другом и заниматься своими делами. Как только забрезжит рассвет, если позволяет погода, полезно отправиться на прогулку, выбирая маршрут в сторону восходящего солнца. Хорошо пройтись босиком по траве, еще сырой от росы, а затем, надев теплую обувь, продолжить движение до полного согревания ног.

Время приема пищи в период перехода на естественный сон может колебаться, для тех же, кто уже достиг цели, лучше всего это делать в 3, 8-30, 12 и 16-30. Такого же времени желательно придерживаться и всем остальным.

Прогулка босиком с 17 до 18 вызывает чувство усталости. Она разгоняет кровь по всему организму, уменьшая ее застой в голове и в туловище. Полезны также контрастные ванны.

Пациент продолжает прежний курс лечения в клинике, помогая себе посредством природных факторов, важнейшим из которых является естественный сон. Пища должна быть не слишком обильной, легко усваиваемой, полноценной, вкусной, но с малым количеством пряностей. Не следует забывать о натуральной еде. Желательно воздерживаться от употребления, особенно в вечернее время, любых токсичных возбуждающих средств (табака, натурального кофе, черного чая, алкоголя).

После горячих ванн, прогреваний и иных процедур, вызывающих обильное потоотделение, *обычно* рекомендуется короткий холодный или горячий душ или ополаскивание с последующим согреванием тела с помощью физических упражнений или иных способов, способствующих притоку тепла, иначе термальное лечение принесет больше вреда, нежели пользы. Если горячая ванна сменяется укутыванием, то после него тело нужно охладить. На купальных курортах для этих целей используется незастоявшаяся вода из термальных источников, что при правильной организации одновременно закаливает организм, гарантируя успех и отсутствие каких-либо нежелательных последствий. Каждый метод лечения следует применять крайне аккуратно, с тщательным соблюдением всех его требований, будто все зависит только от него.

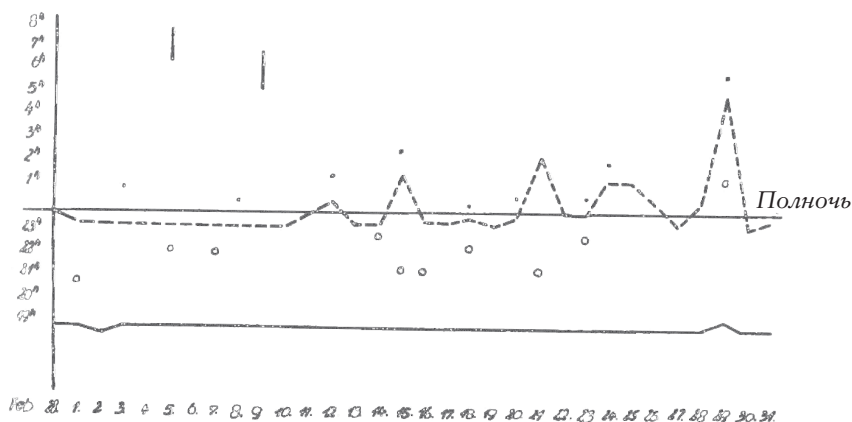
Приступая к любому лечению, нужно вначале привести в порядок пищеварение, подлечить зубы и горло, освободить носовое дыхание, санировать кожу. *Но чрезмерно усердствовать не нужно.* Волнение и беспокойство — злейшие враги нашего здоровья, а вера и доверие — его испытанные друзья. К болезням следует подходить вдумчиво и со знанием дела. Несерьезный образ жизни сведет на нет любое лечение. Половая жизнь должна отступить на второй план. Насколько важны дозированные солнечные ванны, известно всем, в дополнение к ним полезны воздушные ванны в сочетании с гимнастикой. Пациент должен стать способным находиться на солнце и испытывать в нем потребность.

Крайне важно согласовать свой сон с законами природы. Кому не удастся перейти на абсолютный естественный сон, должен ложиться спать как можно раньше, чем принесет уже немалую пользу своему здоровью.

В принципе, лечение сном с соблюдением вышеприведенных правил возможно везде, где есть отдельная тихая комната, например дома вместе со всей семьей или с ее отдельными членами, а также в интернатах, казармах, студенческих общежитиях, приютах и т. д.

Не нужно рабски следовать предписаниям, прислушивайтесь к здоровым потребностям собственной природы. Кому-то требуется больше сна, кому-то меньше — все зависит от конкретного случая. Если же организм требует *быстрого* перехода на естественный сон, *не противьтесь* этому. В любом случае, следует действовать с максимальной пользой для своего здоровья. Каждый должен уметь находить в жизни то, что для него наиболее благоприятно. Желаю вам крепкого здоровья и счастья!

График продолжительности установившегося естественного сна, составленный д-ром философии Зембахом³⁶



Март 1934 г.

30.03 встал позже обычного по причине поста

- Отход ко сну
- Пробуждение
- x Заснул с запозданием | Дополнительный сон
- Подъем (в других случаях сразу после пробуждения)
- Посещение туалета

Д-р Зембах, резюмируя свои «Опыты с естественным сном», пишет следующее: «Я лично, перейдя на естественное время сна, могу констатировать явное улучшение своего здоровья и повышение работоспособности. Правда, такое изменение произошло со мной не столь быстро, как с юным Штекманом, что, по-видимому, объясняется нашей разницей в возрасте (я родился в 1881 г.).

Исходя из собственного опыта, заявляю, что соблюдение режима естественного сна даже в течение длительного времени — вещь вполне реальная и на практике реализуемая. Это не требует от нас отказа от культурной жизни и превращения в малообщительных людей. Однако считать однозначно 23-20 границей аб-

³⁶ Hippocrates, № 4, 1937.

солютного естественного сна я бы не стал. Для натур чувствительных и ослабленных, к которым, по всей видимости, принадлежу и я, относительно точное соблюдение естественного времени сна, а именно с 19 до 2 часов, представляется мне более предпочтительным вариантом. Короткий сон непременно должен быть глубоким и, как подчеркивает Штекман, требует предварительной тщательной подготовки: переноса ужина на более раннее время (с 15 до 16 часов) и постепенного завершения всех дел к 17 или 18 часам в зависимости от их сложности».

ОГЛАВЛЕНИЕ

ОТ ИЗДАТЕЛЬСТВА	3
ПРЕДИСЛОВИЕ К ПЯТОМУ ИЗДАНИЮ	9
I. НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ	
1. Опыты и эксперименты	15
2. Эксперименты автора над собой	18
3. Эксперименты и опыт других людей	22
4. Массовый опыт	72
5. Отрицательный опыт	76
6. Результаты исследований	78
7. Методы перехода на естественный сон	84
8. Естественное время сна и медицина. Общие положения	86
9. Критика	87
II. СИСТЕМА	
1. Естественное время сна и естественный закон	90
2. О времени естественного сна и медицине	92
3. Применение естественного сна в медицине	94

4. Естественный сон и воспитание.	
Общие положения	101
5. Общие рекомендации и примеры правильного перехода на естественный сон	107
6. Время естественного сна, способность к обучению и приобретаемые знания	113
7. Значение естественного сна для развития человека	116
8. Естественный сон и построение нового общества	120
Основные правила естественного сна	123
ПРИЛОЖЕНИЕ	125

Карл Викланд

ТРИДЦАТЬ ЛЕТ СРЕДИ МЕРТВЫХ

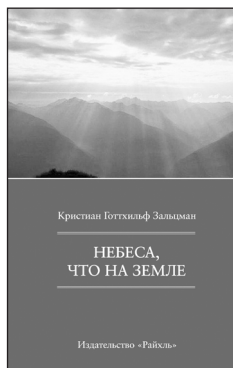


Многие современные люди не уверены в существовании загробного мира, но еще недавно, полтора-два века назад, это ни у кого не вызывало сомнений. Любой человек был уверен в том, что после смерти его ждут Небеса, где ему уготована райская, полная наслаждений жизнь. Не сомневается в этом и автор данной книги, но он также считает, что не следует ожидать блаженства только за гробом, если мы можем создать для себя рай и на Земле. Для этого нужно лишь смотреть на мир определенным образом и действовать соответственно.

224 стр.,
ISBN 978-3-87667-425-4

Кристиан Готтхильф Зальцман

НЕБЕСА, ЧТО НА ЗЕМЛЕ



Психические расстройства - как они возникают, что лежит в их основе, как можно эффективно с ними бороться? Вот те вопросы, на которые отвечает доктор Викланд, американский врач, директор Национального института психологии («National Psychological Institut») в Калифорнии, причем, некоторым читателям его ответы могут показаться удивительными. Благодаря медиумическим способностям своей жены, доктору Викланду удастся вести беседы с так называемыми «привязанными к земле духами», которые передаются в книге с документальной точностью. Тем самым он освещает возможные влияния и воздействие духовных сущностей на отдельного человека, указывая путь, как можно помочь душевнобольным, сделав их здоровыми на всю оставшуюся жизнь. Исследования доктора Викланда позволяют увидеть феномен психических расстройств в совершенно новом свете, значительно расширяя границы современной психологии.

529 стр.

ISBN 978-3-87667-418-6

Теодор Штекман
ЕСТЕСТВЕННОЕ ВРЕМЯ

Перевод с немецкого

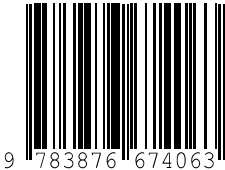
Подписано в печать 14.11.13.
Формат 84x108/₃₂. Печ. л. 4.
Тираж 500 экз. Заказ № 3924

Издательство «Отто Райхль»
141431, Московская обл.,
г. Химки, мкр. Подрезково,
ул. Железнодорожная, д. 2а, пом. 1

E-Mail: reichl-verlag@yandex.ru
Web-Site: www. reichl-verlag.de

Отпечатано в ФГУП
Издательство «Известия» УД П РФ
127254, г. Москва,
ул. Добролюбова, д. 6

Контактный телефон:
(495) 650-38-80
<http://izv.ru/>



9 783876 674063