

Raus aus der Bequemlichkeit

von Marion
Augustin

Immer mehr Menschen beschäftigen sich mit dem Gesetz der Anziehung, und das Bewusstsein wächst, dass alles im Außen ein Spiegel unseres eigenen Bewusstseins ist. Der russische Psychologe und Wissenschaftler Mirsakarim Norbekov hat diese Erkenntnis auf das Thema chronische Krankheiten angewandt und ein Lehrsystem daraus entwickelt.



Workshop:
10-tägiges Norbekov-Lehrseminar der Stufe 1 mit Tatyana Jerkova und Georgi Jerkov in Berlin
4.-13. Dezember 09
Ort: Kulturzentrum Gemischtes, Sandstraße 41, 13593 Berlin-Spandau.
Nähere Infos: Europäisches Norbekov-Institut
Tel.: 08141-34 74 95
www.norbekov-europe.de

Gutes Gelingen
Tel.: 030-36 28 44 92
www.gutes-gelingen.de

Filme über Norbekov finden Sie auch auf youtube.

Professor Norbekov konnte bei seinen Forschungen beobachten, dass die Mehrheit der chronischen Krankheiten materialisierte Charakterzüge sind. Die chronisch Kranken unterscheiden sich von Gesunden in erster Linie durch ihr Verhältnis zu sich selbst und zur Umwelt. Oftmals ist ihre Haltung voller Zweifel, Pessimismus, Skeptizismus und von Unzufriedenheit mit sich selbst und ihrer Umgebung geprägt. Deshalb ist seiner Meinung nach zur Heilung der chronischen Krankheiten ein besonderer Zugang erforderlich, der alle möglichen Gründe eines Menschen, in seinem Leiden hängen zu bleiben, berücksichtigt.

Von außen kann man seiner Meinung nach die menschliche Natur nicht verändern. Sie wird von innen transformiert, vom Menschen selbst, von seinem Wunsch, seinem Bemühen und seinem eisernen Willen. Und diesen Willen und alle inneren Schweinehunde dieser Welt fordert er in seinem Werk „Eselsweisheit – der Schlüssel zum Durchblick oder wie Sie Ihre Brille loswerden“ demonstrativ heraus: „Täglich ein winziger Sieg über den inneren Schweinehund trainiert den Willen. Ein tägliches minimales Entgegenkommen an ihn ist seine Nahrung. ... Wählen Sie: Entweder Sie lassen sich zurückwerfen, oder Sie kämpfen sich vorwärts. ... Jede Ihrer Handlungen dient entweder dem Aufbau oder der Zerstörung. Trägheit gibt es da nicht.“

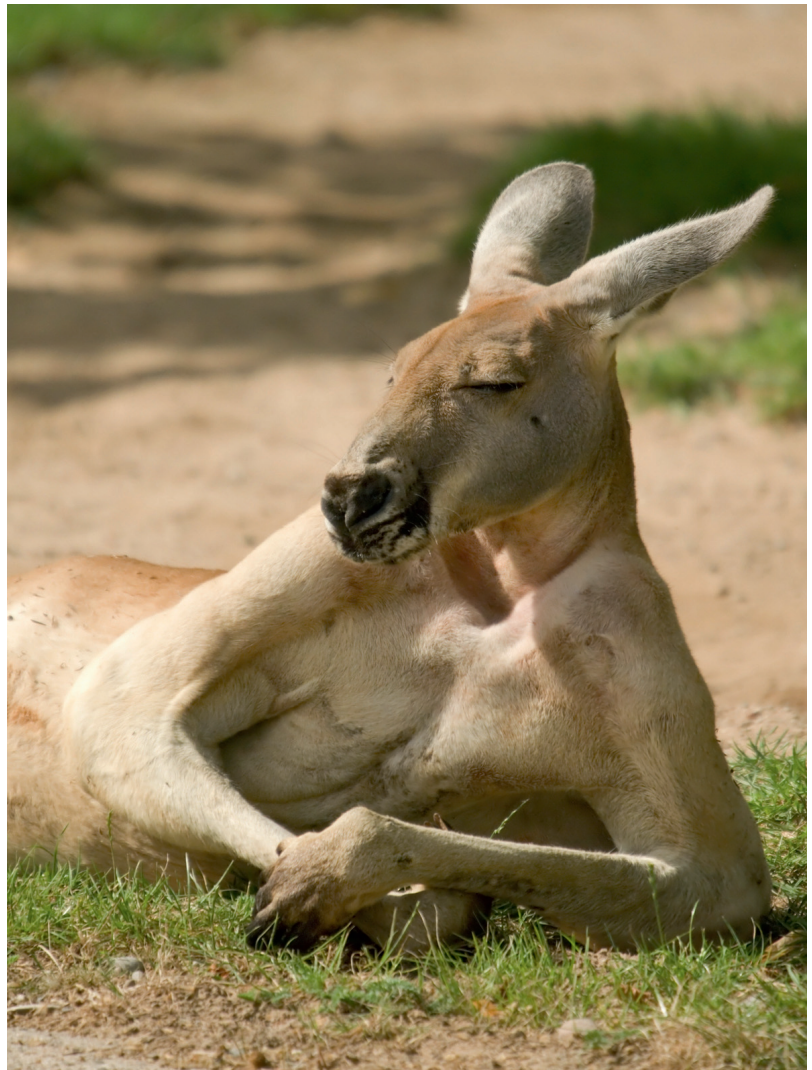


Abb.: © Smileus - Fotolia.com

Im Elend eingerichtet

Ein wichtiges Buch für all diejenigen, die sich in ihrer chronischen Krankheit längst eingerichtet, ihrem Schicksal ergeben haben und glauben, dass ihnen sowieso nichts mehr hilft. Der anfangs vielleicht etwas abschreckende Schreibstil will provozieren, aufrütteln und mobilisieren, was ihm bei dem Leser, der sich von der Ausdrucksweise nicht beirren lässt, auch bestimmt gelingt. Je länger ich in diesem Buch gelesen habe, desto mehr wurde mir die tiefe Liebe bewusst, die Norbekov für die Menschen empfinden muss. Er lässt keine Lücke und keine Nische aus, in die ein bequemer Geist sich zurückziehen und seine Krankheiten pflegen könnte. Unermüdlich geht er auf alle Argumente, Ausflüchte und Fallgru-

ben ein, die einen Menschen davon abhalten könnten, sich aktiv für seine Gesundheit einzusetzen. Er argumentiert, dass der Mensch sich in der Regel nach dem Verstand richtet, diese Ausrichtung jedoch bei einem chronisch Kranken in einen Teufelskreis mündet, da die Tatsache der Krankheit ständig wiedergekaut wird. Das macht eine Veränderung unmöglich, weil diese Wiederholung nur Resonanz zum Zustand der Krankheit schafft. Norbekov betont auch die Wichtigkeit des Glaubens für den Heilungsprozess – auch und vor allem den negativen Glauben, den Zweifel: „Bildhaft gesprochen ist der Zweifel ein Augenpaar, das im Genick liegt. So können Sie nur nach hinten blicken, in die Vergangenheit, auf erlebte Misserfolge

und Niederlagen. Jede Bewegung nach vorne wird von neuen Schlägen des Kopfes gegen die Wand begleitet. Und je weiter Sie gehen, desto mehr Beulen holen Sie sich. Die negative Erfahrung häuft sich weiter an und verfestigt sich im Bewusstsein. Es kommt heraus, dass die chronischen Fehlschläge realisierte Zweifel sind. Und der Zweifel ist eine aggressive Form der Bequemlichkeit. Noch ein Kreis hat sich geschlossen.“

Positives Schöpfertum

Norbekov nutzt verschiedene Techniken, um den Verstand auszuhebeln und die Gewohnheiten zu durchbrechen. Ein wichtiges Werkzeug ist dabei die Oktave, worunter er diverse Techniken der Schwingungserhöhung und Einstimmung auf das Positive versteht. „Die Oktave ist das vollkommene Gegenteil von Zweifel und Unglauben – sie ist aktives Schöpfertum“. Wenn man sich willentlich ein

Bild der Genesung herstellen und Freude darüber empfinden kann, dass man gesund wird, beginnt man den Organismus durch die konkrete Aufgabe bewusst zu lenken. Dabei nutzt er die ideomotorische* Reaktion des Organismus auf die Gedanken: Eine geschärfte Aufmerksamkeit in einem bestimmten Körperbereich ruft im Gehirn eine erhöhte Informationsfülle über diese Zone hervor, und das äußert sich in erhöhter Sensibilität. Es gibt eine ideomotorische Antwort auf intensive Bilder und Vorstellungen – jede Körperzelle reagiert auf die Gedanken, Gedanken und Bild haben eine konkrete, materielle Kraft.

Also empfiehlt Norbekov eine positive innere Haltung anzunehmen, das

* Ein vom englischen Physiologen W. B. Carpenter (1813-1885) beobachteter Effekt, (auch Carpenter-Effekt), der besagt, dass eine intensiv vorgestellte Bewegung eine Tendenz hat, sich zu realisieren.

Muskelkorsett zu straffen, ein Lächeln aufzusetzen und anschließend die äußere Form mit dem inneren Zustand zu synchronisieren. Die künstliche Erschaffung einer freudigen Erwartung der Gesundheit und eines gesunden Lebensgefühls in der Seele ist für ihn der erste Schritt. Wer sich mit Quantenphysik beschäftigt, erkennt die Aktualität und Modernität dieser Methode.

„Und dennoch ist das System kein Allheilmittel, weil es nicht die Krankheit herausfordert, sondern den chronisch Kranken. Nicht die Krankheit ist das Problem, sondern der chronisch Kranke selbst, welcher sich oftmals nicht wirklich ändern will, sei es aus Unwissenheit oder der Vorteile wegen. Die Hauptmasse der Menschen ist bequem. Für sie ist es einfacher, die Welt über einen Vermittler, das heißt zum Beispiel durch eine Brille zu betrachten, als sich mit einem Buch auseinanderzusetzen oder gar danach zu üben.“



Die Norbekov-Methode ist keine Heilmethode, sondern eine Lehrmethode. Die Teilnehmer des Kurses trainieren ihren Körper, erziehen ihren Willen und wecken ihren Geist (M. Norbekov). Wer sich tatkräftig und aktiv für seine Regeneration einsetzen möchte, ist herzlich eingeladen, diese Lehrmethode kennen zu lernen.