



**GOLDMANN**  
ARKANA

## *Buch*

Wann fangen wir an, uns mit der eigenen Gesundheit zu beschäftigen? Nicht selten erst, wenn die Dinge aus dem Lot geraten und unsere »Batterien leer« sind und der Körper bedrohliche Warnsignale aussendet. Der erste Schritt zur Veränderung beginnt oft mit einem grundlegenden Tritt in den Hintern. Und das tut im Wesentlichen auch das vorliegende Buch von Mirsakarim Norbekov.

Der russische Bestsellerautor und wohl provokanteste Vertreter der ganzheitlichen Gesundheitslehre ist kein Schönredner, sondern ein Praktiker mit dreißigjähriger Erfahrung. In seiner an Direktheit nicht zu überbietenden Sprache stellt er in diesem Übungsbuch Techniken zur Selbstregulierung und -wiederherstellung der eigenen Heilkräfte vor. Er zeigt, wie wir die drei Schlüsselenergien »Kälte«, »Wärme«, »Prickeln« aktivieren, um ein vitales Ganzkörpergefühl zu erreichen, den Atem zu regulieren, gynäkologische Beschwerden zu lindern oder in emotionales Gleichgewicht zurückzufinden. Die nicht zimperliche Norbekovsche Art und seine zugespitzten Formulierungen haben System: Sie schütteln uns frei von selbst erzeugten Stressfaktoren und Vorurteilen, damit wir unser inneres Energiepotenzial entfalten und jung, gesund und vital bleiben. Im Vordergrund dieser Lektüre steht, um es mit dem Meister zu sagen: die Praxis, meine Lieben, die Praxis! Also achten Sie auf die Hygiene Ihrer Seele!

## *Autor*

Mirsakarim Norbekov ist Doktor der Psychologie, der Pädagogik und der Medizinphilosophie. Er ist Professor und Mitglied bzw. korrespondierendes Mitglied mehrerer russischer und ausländischer Akademien der Wissenschaften. Er hat in Moskau ein Zentrum für Augenregeneration gegründet und inzwischen mit einem riesigen Netz von Filialen in Russland und den angrenzenden Ländern ausgebaut. Er ist ehemaliger Vizemeister der UdSSR in Karate.

*Von Mirsakarim Norbekov sind bei Arkana außerdem erschienen:*

Eselsweisheit (21776)

Wie findet man ohne großen Aufwand eine Million Lösungen (21897)

Mirsakarim Norbekov

# Meine russische Energiedusche

Übungen zur Aktivierung  
der eigenen Heilkräfte

Aus dem Russischen von Felix Eder



**GOLDMANN**  
ARKANA

Die russische Originalausgabe erschien 2004 unter dem Titel  
»Энергетическая клизма, или Триумф тети Нюры из Простодырово«  
bei ACT, Moskau.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100  
Das FSC®-zertifizierte Papier *München Super* für dieses Buch  
liefert Arctic Paper Mochenwangen GmbH.

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe März 2011

© 2011 der deutschsprachigen Ausgabe

Arkana, München

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2003 Mirsakarim Norbekov · [www.nibbe-wiedling.de](http://www.nibbe-wiedling.de)

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FinePic®, München

Redaktion: Gerhard Juckoff

SV · Herstellung: cb

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-442-21935-3

[www.arkana-verlag.de](http://www.arkana-verlag.de)

## Zum Geleit

Vor ein paar Jahren erblickte ich in einer Buchhandlung zufällig einen mir sehr geläufigen Namen auf einem Buchdeckel mit einem mir unbekanntem Titel. Ich wunderte mich und dachte: »Aha, offenbar ein Namensvetter?«

Aber wie groß war meine Überraschung, als ich auf demselben Buchdeckel auch den Namen eines Freundes fand!

Wie mir plötzlich klar wurde, war ich als Autor dieses Buches genannt. Was für ein Unglück! Es heißt *Energetische Gesundheit*.

Damit Sie es auch begreifen, erkläre ich's.

Vor einiger Zeit begannen in meinem Namen Bücher auf den Markt zu kommen, darunter auch *Energetische Gesundheit*.

Darin fand sich eine Art Potpourri aus verschiedenen Arbeiten Ihres unterwürfigen Dieners unter Hinzufügung von »Eigenem« aus der Hand einiger besonders fruchtbarer Literaten. Seit der Zeit muss ich immer wieder auf ein und dieselben Fragen über »meine« Werke Antworten geben.

Schließlich wurde es mir zu bunt, mich immer zu rechtfertigen und irgendetwas zu beweisen, und ich beschloss, an einem Beispiel meinen Lesern, Schülern und Freunden sowie Seminarteilnehmern zu zeigen, wie mein eigenes Buch zu diesem Thema aussehen würde – quasi eine überarbeitete, korrigierte und ergänzte Form der vorgefundenen Nachpinselei.

Das erscheint mir notwendig, damit ab sofort jeder mein leeres Gewäsch von der Weisheit ungebildeter Breitspur-Literaten unterscheiden kann.

Sie schwafeln so viel, dass sie bei jedem beliebigen Thema drei Sätze von mir zu einem ganzen Schmöker aufblasen.

Als der Verlag an mich herantrat mit dem Vorschlag einer »Neuausgabe« der *Energetischen Gesundheit*, da fasste ich mir nach den ersten Seiten an den Kopf. So etwas kann man nicht lesen. Es blieb nichts anderes übrig, als das Ganze fast komplett umzuschreiben!

Das Ergebnis war ein neues Buch, bestehend aus fünf Teilen.

Im ersten Teil finden Sie meine bescheidenen praktischen Erfahrungen nebst einigen meiner unverzichtbaren Erkenntnisse zu Liebe, Ehe und Familie.

Im zweiten Teil fügen sich zu dem literarischen Kaugummi früherer Ausgaben meine Korrekturen und Kommentare.

Teil III und IV wurden – da sie original von meiner Weisheit stammen – praktisch unverändert übernommen.

Und im fünften Teil lade ich Sie zu einer kleinen Besichtigungsreise in unsere Schule mit ihrer fünftausendjährigen Geschichte ein und berühre ein paar wichtige Fragen zum Thema der energetischen Gesundheit, zu welchem meine Lehrer Ihnen Einsichten aus einer für Sie neuen Perspektive eröffnen können.

Also, packen wir's an?

# TEIL I

## Liebe Leser!

In den vorhergehenden Büchern hat Ihnen Ihr ergebener Diener gesagt, dass er Schüler einer der irdischen Schulen ist, in welchen man vierzig Jahre Schüler ist. Erst dann ist der Absolvent in der Lage, an der Hochschule weiterzulernen.

Einer der Gegenstände, die dort unterrichtet werden, ist die Menschenkunde oder Lebenskunde.

Während der jahrtausendelangen Existenz der Schule haben die Meister das Leben des Menschen, seine Bedürfnisse und die Beziehungen zu seiner Umwelt in 495 Bestandteile zerlegt, von denen jeder die Lebensqualität verbessern oder verschlechtern kann.

Aber das Ziel des Buches besteht nicht darin, Ihnen, liebe Leser, von all diesen Bestandteilen zu erzählen, denn Sie sind wohl nicht bereit zur Lektüre von etwa zwölf dicken Wälzern, geschweige denn von mehr!

Hier betrachten wir nur einige Bestandteile, genauere Empfehlungen können Sie dem Buch *Die Geheimnisse von des Teufels Großmutter oder das Alphabet des Geheimwissens*\* entnehmen.

Also, die 495 Bestandteile des Lebens verteilen sich auf einhundert Häuser. Im ersten Haus findet sich der Mensch selbst, man kann sagen, er ist der Kern dieses

\* Eine deutsche Ausgabe dieses Buches ist im Moment noch nicht geplant. (Anm. d. Übers.)



Hauses. Jedes dieser Häuser ist symbolisch in Form einer Pyramide dargestellt. Warum?

Ich hab da so meine Mutmaßungen. Immerhin ist unsere Schule etwa 5000 Jahre alt, und die ägyptischen Pyramiden tun es ihr in etwa gleich.

Wenn man sich überlegt, dass diese Schule ihren Anfang vor fünfzig Jahrhunderten auf der Halbinsel Sinai nahm, so war das vielleicht ein Tribut an die herrschende Mode. Obwohl, wer weiß...?

Wenn wir uns zum Beispiel die Struktur eines Diamanten ansehen – des härtesten, des seltensten und teuersten Kristalls, so sehen wir dort eine ganze »Schar« von Pyramiden, die in fester gegenseitiger Umarmung verharren.

Wovon zeugt das?

Das zeugt davon, dass absolut alles, was uns im Leben umgibt, alles, was in unserem Bewusstsein ist, gleichermaßen Einfluss auf unser Leben nimmt. Und wenn zum Beispiel Ihr Geist, Ihre Seele und Ihr Verstand nebeneinander sitzen und aufeinander sauer sind, weil das Leben nicht recht klappt, dann heißt das, dass dafür Gründe vorhanden sind.

Das bedeutet, dass ein kleiner Makel in einem einzigen Bereich Sie vom Weg abbringen und Ihr ganzes Leben ruinieren kann, aber das sollten wir vermeiden. Geben Sie mir recht?

Dann fangen wir also mit dem an, was Ihnen näherliegt.

# Einfältiges Genörgel auf wissenschaftlicher Grundlage

## Der Triumph des Körpers

In der modernen Megacity wird alles für den Körper getan. Besonders deutlich drückt sich das in den westlichen Ländern aus, wo der Körper zu einem Kult erhoben und auf den Sockel gestellt wurde.

Alle Interessen der Gesellschaft sind den körperlichen Bedürfnissen unterworfen und drehen sich um diese. Wenn man das betrachtet, kann man denken, dass der Europäer den gesündesten Körper hat.

Aber es genügt, westliche Filme und Fernsehprogramme anzusehen und andere Massenkommunikationsmittel kennenzulernen, um zu verstehen, wie es dort um die Hygiene von Seele und Verstand steht.

Aber, Gott behüte, halten Sie mich nicht für einen Richter! Ich bin Gelehrter, und meine Aufgabe ist es, die Quelle der Krankheit zu finden.

Bedenken Sie: Der Körper ist nichts als ein Gefäß!

Und was glauben Sie, ist wichtiger: die Verpackung oder das Bonbon? Wenn die Verpackung wertvoller wird als das, was drinnen ist, dann ist klar, dass das absurd ist!

Ich will nicht sagen, dass im Westen alles schlecht ist und im Osten alles gut. Auch der Osten hat auf seine

Weise einiges an Abstrusitäten zu bieten. Aber dort ist der Körper – sehen Sie das? – nicht ganz so wichtig! Dort wird die Seele zum Altar erhoben, und alles dreht sich um den Kult der Seele.

Im Westen finden Wettbewerbe von Bodybuildern (die im Russischen sinnigerweise »Kulturisten« heißen) und Miss-Kiss-Piss-Wahlen statt. Wussten Sie das?

Es versammeln sich zum Beispiel Männer und demonstrieren ihre physiologischen Errungenschaften, aber nicht nur einander oder einer Jury, sondern der ganzen Welt!

Und Frauen haben ihre eigenen Wettbewerbe – Wettbewerbe zwischen kranken Frauen, die an Anämie leiden, dünn wie Zahnstocher eben.\* Es soll ja Leute geben, denen sie schön erscheinen, und bei diesen Leuten rufen sie Entzücken hervor.

Aber jeder Mann weiß, und wenn er kein Feigling ist, wird er offen darüber sprechen, dass eine schöne Frau, die mit ihrer Schönheit prahlt, garantiert strohduhm ist!

Schönheit und Geist bei Frauen sind Begriffe, die sich gegenseitig ausschließen. Wenn eins übersteigert ist, dann wird das andere anämisch.

Ausnahmen aus den »gegenseitigen Ausschließungen« gibt es natürlich auch! Besonders wenn Sie in dem Augenblick, wo Sie diese Zeilen lesen, neben Ihrer Frau sitzen ...

Ja, im Osten gibt es auch Wettkämpfe – aber in Poesie,

\* Die Kandidatinnen bei Schönheitswettbewerben werden in Analogie zu einem populären Internet-Wortspiel »Miss-Kiss-Pissies« genannt. (*Anm. d. Übers.*)

Wortgewandtheit etc. Also, wie man es auch dreht, der Westen ist Körper, und der Osten ist Seele.

Es gibt Länder, wo der Geist zum Altar erhoben wird, und andere Länder, wo es der Verstand ist. Aber ist es nicht traurig, wenn in ein und demselben Körper die Augen angesehenener sind als die Ohren und die Nase angesehenener als Arme oder Beine?

All das bedeutet ein Fehlen von Harmonie!

Jetzt werfen wir einen Blick auf die Länder, wo Westen und Osten zusammengefunden haben wie die beiden Flügel eines Engels. Was geschieht, wenn Seele und Körper mehr oder weniger gut miteinander auskommen?

China ist Osten, England ist Westen, und in Hongkong haben sie sich berührt. Was ist dabei herausgekommen? Dort, wo sich der wahrhaftige Osten und der wirkliche Westen berührt haben, sehen wir das Phänomen eines geistigen und ökonomischen Aufblühens.

Das Gleiche gibt es in Singapur und in Japan.

Uns interessiert das Endergebnis, nicht wer recht hat und wer nicht. Der Haupttrichter ist hier die Zeit, und der, der vor Gericht steht, ist das Leben. Ich denke, Sie sind mit mir einverstanden.

Jetzt sagen Sie mir, wem Gott (wenn Sie gläubig sind) oder die Natur (wenn Sie ein wissenschaftlicher Materialist sind) die Zukunft der Erde anvertraut?

Wie wir sehen, haben die, die den Körper verherrlichen, großen materiellen Wohlstand erreicht und im Austausch dafür die Entartung ihrer Nationen.

Für niemanden ist es ein Geheimnis, dass die europä-

ischen Nationen das erreicht haben, was sie wollten: Ihre Zahl verringert sich blitzartig, ihre Völker verschwinden vom Antlitz der Erde!

**Schlussfolgerung: Die Denkungsart, die Kultur und die Werte der westlichen Völker, welche sich im letzten Jahrhundert herausgebildet haben, erwiesen sich als sehr gefährlich für die Existenz der Menschheit.**

Russland – das ist Westen und Osten gleichzeitig. Und solange das Gleichgewicht mehr oder weniger erhalten blieb, ging es dem Land auch gut.

Aber in den letzten Jahren, als sich das Pendel Richtung Westen neigte, als in den Köpfen der Menschen eine Phasenverschiebung einsetzte und alle zu dem Schluss kamen, dass alles Russische schlechter ist als das Westliche, und man anfang, schnell, schnell die transatlantische Kultur zu inhalieren, begann die Selbstvernichtung der Nation.

Jetzt verringert sich die Bevölkerung um eine Million Menschen pro Jahr!

Aber wir müssen uns ja nicht gegenseitig was vormachen mit ökonomischen, sozialen und politischen Problemen. Da greift man sich eh nur an den Kopf!

Warum habe ich eine so strenge Meinung? Weil ich das Vergnügen hatte, die Geschichte meines Volkes zu studieren, der großen Sumerer!

Schon damals, als Europa sozusagen noch auf Bäumen hockte, schufen die Sumerer die weltweit erste Schrift, gründeten Akademien und legten eine Kanalisation in den Städten an.

Als die Menschen im Westen noch mit der Hand Rü-

ben aus der Erde gruben, um sich zu ernähren, wurden im Osten die Hängenden Gärten angelegt – eines der sieben Weltwunder.

Als die Barbaren des Westens sich gegenseitig jagten, um jemanden zum Frühstück zu verspeisen, organisierte mein Volk bereits die soziale Sicherung jedes einzelnen Mitgliedes der Gesellschaft.

Schlimm ist nur, dass dieses große Volk gleichzeitig damit auch die Grundlagen seines eigenen Untergangs und einen Prototyp des heutigen Modells der westlichen Kultur schuf, welcher eines schönen Tages zerplatzte wie eine Seifenblase.

Und was kam dabei heraus?

Die Degradierung einer Nation und das Verschwinden eines ganzen Volkes von der Bildfläche.

Ein Häuflein von Flüchtlingen, die nach Osten gegangen waren, schuf eine neue Zivilisation – das Reich der Timuriden. Und wieder: Kult des Körpers, der Akademien, der Hochschulen, letztendlich der Kanalisation.

Der letzte Versuch: Eine zehntausend Mann starke Armee geht nach Indien, hinterlässt den Nomaden unter anderem ihre goldenen Nachttöpfe und gründet dort die große Dynastie der Mongolen. Nach alter Gewohnheit schaffen sie auch dort herausragende Architekturdenkmäler, eines davon ist das weltbekannte Tadsch Mahal.

Und das Ergebnis?

Jetzt sind sie endgültig unter anderen Völkerschaften aufgelöst und wandern mit Pässen durch die Welt, auf denen steht: Usbeke, Inder, Perser, Tadschike ...

In alldem, meine Lieben, ist nur eine Gesetzmäßigkeit – der Kult des Körpers!

Wird die Gesundheit der Seele, des Geistes und des Verstandes missachtet, dann naht das Ende der Zivilisation.

Jetzt verstehen Sie, warum ich über die westliche Kultur herfalle? In Wirklichkeit falle ich über eine Krankheit her, welche man die affektierte Dummheit der Menschen nennen könnte.

Was soll's, machen wir weiter mit unserem Ausflug in die Vergangenheit.

Das römische Imperium – puff –, und es verschwand mit allen seinen Akademien, Saunen, Wannebädern, Schwimmanlagen und als Draufgabe mitsamt seiner Demokratie.

Byzanz schuf einen hochstehenden Kult des Wohlstandes und erreichte darin Vollkommenheit. Und vernichtet wurde es durch dieselbe maßlose Sittenlosigkeit.

Nicht zufällig sagt man, dass Byzanz alle mit seiner Verlogenheit besiegt und sich am Ende selbst betrogen hat. Denn auch dort sprach man über andere Völker als Barbaren. Und weiter?

Die Barbaren blieben auf der Erde, und die neunmal-klugen Nahrungskonsumenten verschwanden.

Zack – und noch eine Seifenblase weniger.

Mit Ägypten war es die gleiche Geschichte gewesen.

## Auf dem Altar – die Seele

Jetzt heben wir die Bedürfnisse der Seele aufs Podest und schauen, was von diesem Standpunkt aus in der Geschichte geschehen ist. Was haben wir?

Einerseits ein Aufblühen der Kunst, der Malerei, der Poesie, der Musik, der Philosophie, das Streben der Seele zum Licht, zur Harmonie, zur Reinheit und weiter zum Erhabenen und Göttlichen.

Andererseits die physische Vernichtung von Körper und Verstand und im Ergebnis die Vernichtung der Menschheit und des Lebens selbst. Das sind die Kreuzzüge, die Inquisition, die Hexenjagd usw.

Jetzt stellen wir den Verstand an den ersten Platz

Es erscheint eine riesige Menge von Erfindungen, die das Leben der Spießbürger erleichtern, die die Cafés, Bars und Restaurants bevölkern.

Aber es gibt auch eine andere Seite vernünftiger Errungenschaften. Das sind die Atom-, Wasserstoff- und Neutronenbomben, eine Unzahl von Methoden zur Vernichtung der Träger eines schmatzenden Verstandes und all ihrer Ansiedlungen!



Der Geist hat sich zum Oberhaupt von allem ernannt

Sein Prinzip: Wer stark ist, hat recht.

Wenn dieses Prinzip zufällig in einer schöpferischen Richtung zu arbeiten beginnt, dann haben wir Siege, die Überwindung von scheinbar Unüberwindbarem, Erfolg im Anpacken, die Entfaltung ungewöhnlicher Fähigkeiten usw.

Aber wenn dieses Prinzip in der anderen Richtung arbeitet, dann ist es wie im Witz: *»Erklär es mir bitte zweimal und zwar se-ehr langsam! Ich bin doch Soldat!«*

Jene, die die Bomben nach Hiroshima und Nagasaki gebracht haben, garantieren die kostenlose Expresszustellung des gleichen Produkts auf Ihren Kopf, wo immer Sie sich aufhalten, zu jeder Tages- und Nachtzeit. Ein perfekter Service!

Leider gibt es in der Geschichte viele Bestätigungen dafür.

Lassen wir es dabei, und kümmern wir uns nicht weiter um die Kulturgeschichte der Völker.

## Und jetzt NÄHER ZUR SACHE, SCHÄTZCHEN

Also, wie immer kehren wir zu unseren Böcken zurück, das heißt zu uns selber und zu unseren Problemen.

Aber bevor wir uns richtig an die energetische Gesundheit heranmachen, machen wir einen kleinen Schritt zur Seite (um etwa 500 Kilometer!) und betrachten am Beispiel eines Fuhrparks die wissenschaftliche Welt!

Die Straßenbahn ist natürlich kein Automobil, aber immerhin vergleichbar einem Gelehrten, der aus fremden Dissertationen sein eigenes Sammelsurium gebastelt hat.

Der Traktor ist Anwärter auf einen Dokortitel, auf welchem der wissenschaftliche Leiter sitzt und sein Feld mäht.

Der Autobus – oder der Herr Professor – ist der öffentliche Verkehr, dessen Zeit und letztendlich dessen Leben für die Beförderung der Studenten von A nach B verbraucht wird, von den ersten Lektionen bis zu den Diplomarbeiten.

Die Taxis – das sind die Akademiemitglieder. Wenn es eine Möglichkeit gibt, kann man sie benützen – einfach so oder mit Sinn und Zweck.

Ein bisschen verwirrend, nicht wahr?

Genau dafür hab ich es so geschrieben!

Aber auf diesem riesigen Fuhrpark gibt es auch das – von einigen Einfaltspinseln – am meisten gefragte, äußer-

lich unansehnliche und wenig prestigeträchtige Modell, das Geländefahrzeug »Wissenschaftler«.

Äußerlich ist das Modell nicht komfortabel – zum Ausgehen ins Restaurant oder ins Theater ist es nichts. Unansehnliche Räder und ein ungepflegtes Äußeres würden es gleich demaskieren.

Dieser Wissenschaftler arbeitet unter schwierigen Feldbedingungen, wo es keine ausgetretenen Wege gibt, keine versiegelten Parkettböden mit Hinweisschildern, Tabellen an den Türen und Anweisungen mit Erläuterungen, was wohin gehört.

Der geländegängige Wissenschaftler erlebt permanent Schläge, erträgt Angriffe von allen Seiten. Außerdem kann er auf dem Weg zum hehren Ziel auf einen Aussichtsfelsen springen oder sich in den Sumpf des Unbekannten werfen, um sich dann im Epizentrum einer Wolke von hochnäsigen Mücken wiederzufinden, welche in wissenschaftlichen Ratsversammlungen davon summen, was sie in klugen Büchern gelesen haben.

Und in diesem Fall ist von niemandem Hilfe zu erwarten, weil man sich selbst aus dem Sumpf helfen muss, um weiter, weiter, weiter vorwärtszugehen.

Stellen Sie sich eine Landschaft vor: in bunter Folge Wüsten, Berge, Wälder, Felder, die keines Menschen Fuß betreten hat. Und der geländegängige Wissenschaftler geht allein in dieser menschenleeren Wüste, er kämpft sich durch das wilde Gebüsch, und mit ihm kann alles Mögliche passieren.

Er kann zufällig auf das Gebiet von Wilden kommen –

von Monopolisten der Wahrheit in der Wissenschaft – und von ihnen gefressen werden.

Oder er kann in den Abgrund von Fehlern stürzen. In jedem beliebigen Moment kann der Sprit zu Ende sein, das heißt die Kräfte, die Geduld, der Optimismus und die Gesundheit. Denn auf diesem Weg gibt es Monster in Hülle und Fülle!

Hab ich grausam geschrieben?

Entschuldigen Sie also, wenn ich jemanden angerempelt habe!

Ich schlage Ihnen einfach vor: Wie schwer es auch immer sein mag auf diesem geheimnisvollen Weg, lassen Sie den nach überhitztem Motor stinkenden Bus in seiner ausgeleierten Fahrspur stehen und folgen Sie mir nach – dahin, wo der Nebel lockt!

Werden Sie ein Jeep mit Allradantrieb, und außer Schwierigkeiten werden Sie die verrückten Schönheiten der Farben des Lebens erblicken!

## Nun, haben Sie Platz genommen im Jeep?

Dann fahren wir los und erobern die UNERFORSCHTEN WEITEN!

Nehmen wir irgendeine Krankheit, die in der Medizin als unheilbar bekannt ist. In den medizinischen Lehranstalten und Hochschulen erzählt man den Studenten etwas aus der Position einer ein für alle Mal feststehenden Wahrheit, die keinerlei Neubetrachtung oder gar Veränderung zulässt.

Aber so etwas gab es schon einmal. Erinnern Sie sich:  
»Freunde! Die Erde ist eine Scheibe!«

Plötzlich treffen Sie einen Patienten, sagen wir Tante Josefine aus Unterammergau, welche unter dieser Krankheit gelitten hat, und Sie hören aus ihrem eigenen Mund das Geschwätz von ihrem guten Wohlbefinden und vollständiger Genesung nach einem Besuch in einem gewissen Hinterwaldkirchen.

Also: Wenn ich noch nicht zu einem Vollidioten mutiert bin, für den fertiges Wissen keiner Neubetrachtung mehr bedarf, werde ich Folgendes tun:

Erstens, ich werde die Diagnose dieser schwachsinnigen Josefine überprüfen, welche, beachten Sie das, nicht wusste, dass ihre Krankheit unheilbar ist. Aber vielleicht war ja die Diagnose falsch?

Zweitens schicke ich sie zur Beratung zum Psychiater, um sie auf eventuelle Halluzinationen zu testen.

Drittens, wenn die Diagnose stimmt und keine Halluzinationen vorliegen, gehe ich selbst zum Psychiater, um zu prüfen, ob ich mir das alles nicht eingebildet habe. Man kann tun, was man will, die Unerschütterlichkeit von Wahrheiten bröckelt!

Die Wissenschaft weiß g-g-genau, dass es keine Wunder gibt, weil man bei jedem Wunder die Knöchlein auf wissenschaftlicher Basis zählen kann!

Und jetzt, nach meiner Begegnung mit Tante Josefine, muss ich in dieses Hinterwaldkirchen fahren, um mir das alles an Ort und Stelle anzuschauen!

Wäre sie doch daheim in Unterammergau geblieben, um ihr wissenschaftlich prognostiziertes Ende abzuwarten. Aber nein, sie verbockte alles und genas, der Medizin zum Trotz. Und die unerschütterliche Wahrheit hatte sich so bemüht, fest zu bleiben!

Also, wir kommen in diesem Zweiseelendorf an. Was sehen wir: Die Patienten erhalten alle ein und dieselbe Prozedur.

Der »Arzt« ist Tante Sonja, sie kommt gerade vom Füttern aus dem Schweinestall, nimmt die Gummigaloschen ab und klopft dreimal damit auf den Kopf des Patienten. Die Prozedur ist beendet!

Aber bitte, verstehen Sie mich nicht wörtlich! Ich übertreibe das Gesehene, und auf die Schnelle denke ich mir ein Bild aus.

Schauen wir das Bild genauer an. Ein bestimmter Teil der Patienten wird gesund. Und wir müssen analysieren, wie

es dazu kommt. Doch nicht von den Galoschen!!! Wir wissen doch, dass es so etwas nicht gibt.

Betrachten wir mögliche Varianten.

Die Ökologie. Vielleicht ist hier eine besondere Luft, die sich günstig auf die Gesundheit auswirkt?

Wir atmen wissenschaftlich ein – ein Geruch wie überall!

Wir schauen, vielleicht geht die Sonne hier morgens an einer anderen Stelle auf?

Nein, sie steht da, wo sie überall steht!

Dann vielleicht Autosuggestion?!

Aber nein, die leidenden Menschen, die zu Tante Sonja aus der ganzen Welt gekommen sind, erleben nicht mehr Autosuggestion als ein gewöhnlicher Reklamekonsument!

Der Kreis wird enger.

Das heißt, es bleibt bei den Galoschen – zusammen mit dem, was im Schweinestall auf ihnen kleben geblieben ist. Wir haben jetzt zwei Untersuchungsobjekte: die Gummigaloschen und das, was daran hängt!

Um wissenschaftliche Fehler auszuschließen, trennen wir das eine vom andern. Untersuchen wir es.

Galoschen sind einfach Galoschen! Also liegt es an dem anderen.

Wir tragen einen Sack mit dem »Heilpräparat« in ein steriles Labor. Die Aufgabe: zu untersuchen, wodurch sich dieses Allheilmittel der Tante Sonja von dem uns alltäglich begehenden Dreck unterscheidet. Was sehen wir? Kein Unterschied!



Mirsakarim Norbekov

## **Meine russische Energiedusche**

Übungen zur Aktivierung der eigenen Heilkräfte

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 288 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

50 s/w Abbildungen

ISBN: 978-3-442-21935-3

Goldmann

Erscheinungstermin: Februar 2011

### Äußerst wirksame Selbstheilungsübungen

Warten Sie nicht auf ein gesünderes Leben nach dem Tod. Handeln Sie jetzt. In gewohnter provokant-unterhaltsamer Manier vermittelt Norbekov Techniken, die zu optimistischer Lebenseinstellung und emotionaler Balance führen. Sein Übungsbuch bietet Praktiken zur Atemregulierung, Aktivierung eigener Energiefelder und Verjüngung der Wirbelsäule. Nach dem Kälte-Wärme-Prickeln-Prinzip kann jeder sein inneres Energiepotenzial entfalten und ein vitales Ganzkörpergefühl erreichen. Norbekovs „Energiedusche“ wirkt besser als jeder Energizer-Drink.

 [Der Titel im Katalog](#)