

Мирзакарим НОРБЕКОВ

Победи  
болезни силой  
духа

Москва  
Издательство АСТ

УДК 159.9  
ББК 88.37  
Н82

*Литературный редактор — Марина Серебрякова*

**Норбеков, Мирзакарим Санакулович.**

Н82      **Победи болезни силой духа / Мирзакарим Норбеков.** — Москва : Издательство АСТ, 2016. — 256 с. — (Классика жанра психологии).

ISBN 978-5-17-094294-7

«Победителем во всем можно стать, лишь победив самого себя» — говорит Мирзакарим Норбеков, мастер науки побеждать. А ведь многие из нас не в состоянии осознать, а тем более использовать свои скрытые силы и возможности. Советы из этой книги помогут вам открыть в себе три ключа: силу воли, силу души и силу разума — нашу силу духа. Ваши эмоции, характер, внутренняя сила способны поправить ваше здоровье и сохранить молодость и красоту! Раскройте свои глубинные знания, выполните несколько упражнений — и почувствуйте изменения в вашем организме. Эта книга откроет вам доступ к вашим собственным глубинным знаниям, которые помогут избавиться от болезней, обрести внутренний стержень и трансформировать желания в реальность.

**УДК 159.9**  
**ББК 88.37**

ISBN 978-5-17-094294-7.

© Норбеков М.С.  
© ООО «Издательство АСТ»



***Мирзакарим Санакулович Норбеков***

Доктор психологии, доктор педагогики, доктор философии в медицине, профессор, действительный член и член-корреспондент ряда российских и зарубежных академий, автор многих запатентованных изобретений и открытий в науке.

Но об этом потом...

## Об авторе

На занятиях Мирзакарим Санакулович Норбеков часто повторяет: «Я обычный человек, такой же, как и все. Ничем не лучше и, надеюсь, ничем не хуже вас. Всего, чего я добился в жизни, вы тоже можете достичь, важно только этого захотеть!»

А добился он действительно многого.

Сегодня М.С. Норбеков – доктор психологии, доктор педагогики, доктор философии в медицине, профессор, действительный член и член-корреспондент ряда российских и зарубежных академий, автор многих запатентованных изобретений и открытий в науке. Впрочем, все эти звания сам он называет «собачьими регалиями», потому что не ради признания он работает.

Мирзакарим Санакулович – истинный ученый-исследователь. Одним из основных направлений его исследований является сам человек.

Круг его интересов очень широкий. Многие удивляются, как все это может сочетаться в одном человеке: художник, композитор, писатель, кинорежиссер, артист, спортсмен, тренер, имеющий черный пояс по каратэ третий дан. Но самое главное автор книги является специалистом по одному из самых древних среди существующих направлений восточной медицины.

Мирзакарим Санакулович – наставник, учитель, тренер, практик. Он владеет инструментом передачи своих знаний и помогает людям через их желание, стремление, силу воли

## Об авторе

стать здоровыми, счастливыми и богатыми во всех отношениях.

Он знает природу человеческих слабостей, и тому, кто всерьез решился встать на Путь преобразования себя и своей жизни, он помогает пройти через эти трудности, заставляя его самого добиваться успеха.

В каждой сфере деятельности Мирзакарим Санакулович имеет своих учеников, которые продолжают его дело. Это дает ему возможность не стоять на месте, а двигаться дальше, осваивать новые рубежи.

Он — воин света, добра и любви. И своих учеников обучает так, чтобы они не словами, а действиями — поступками, делами и самой жизнью — сеяли любовь, достигали во всем гармонии, красоты, становились мудрыми и благородными Людьми.

Мирзакарим Санакулович выбрал путь служения — путь созидания, хранения и передачи знаний по цепочке от учителя к ученику, чтобы мудрость, накопленная тысячелетиями, переходила к людям, готовым ее распознать.

Находиться рядом с таким человеком очень непросто. Работая с ним бок о бок, необходимо постоянно совершенствоваться, меняться внутренне, чтобы вместе с ним идти вперед.

Он требовательный, жесткий, решительный, когда речь идет о достижении задуманного. Каждому человеку он дает шанс раскрыть и проявить свою божественную природу. Для Вас, уважаемый читатель, эта возможность предоставляется через книгу.

Древние считали небо символом единства и вечности. Когда люди смотрят на звезды, даже если находятся далеко друг от друга, в этот момент они вместе. Пусть страницы этой книги будут символом, объединяющим нас с Вами на Пути к здоровью и успеху. И каждый раз, когда Вы будете брать книгу в руки, знайте — мы вместе!

*Литературный редактор*

## От редакции

Практическая работа и творческие изыскания автора позволяют говорить о нем как о целителе и ученом мирового масштаба, ибо его деятельность уже помогла сотням тысяч страждущих (в том числе и многим тысячам тех, чьи болезни считались неизлечимыми) вернуться к полноценной жизни, обретя здоровье, молодость и бодрость духа.

Автор сам в свое время страдал тяжелым заболеванием почек, однако он не только нашел способ справиться со своим недугом, но и дерзнул доказать на деле, что любой человек может самостоятельно победить любую болезнь.

Подвиг, сравнимый с подвигом Прометея. Разница лишь в том, что мифический титан обучил людей пользоваться огнем, похищенным с небес, а Мирзакарим Норбеков показывает человеку удивительные свойства «пламени» души, которое есть в каждом. Имя этому «пламени» — сила духа, дух.

«Ну вот, опять вы о высоких материях, а у меня, например, геморрой! — может заявить какой-нибудь скептик. — Дух — субстанция нематериальная, а мой геморрой реален».

Не спешите с выводами, дорогой скептик. Прочтите внимательно эту книгу, и вы поймете, что ваш геморрой вы в состоянии вылечить сами.

## *От редакции*

Стоит ли говорить о такой малости, когда перед системой самовосстановления Норбекова отступают и бронхиальная астма, и сахарный диабет? Нет ни свеч, ни кислородных подушек, ни каких-либо других средств, но в состоянии больного происходят волшебные перемены. Слепой начинает видеть, глухой — слышать, немой — говорить!

Первым шагом к тому явилась книга «Уроки Норбекова».

Эта книга ведет вас дальше по удивительному пути самопознания. Вы продолжите знакомство с принципами системы Норбекова, найдете практические указания по улучшению зрения, слуха, тренировке эмоций и многое другое, а женщины смогут освоить технику бесконтактного гинекологического аутомассажа, помогающего решить многие-многие проблемы, а также восстанавливающего всю полноту чувственного восприятия.

Все упражнения, предлагаемые в этой книге, просты в исполнении и доступны и женщинам, и детям, и людям зрелого возраста, и даже тем, кто уже записал себя в старики. В совокупности они напоминают изысканные па танца, несущего исполнителю молодость и здоровье.

Однако каждый, кто пробовал себя в хореографии, знает, что в танце нельзя путать движения или сбиваться с ритма, иначе в лучшем случае ты станешь посмешищем для окружающих, в худшем — упадешь.

Если вы ступили на путь самооздоровления по данной системе, вам всегда нужно помнить об этом и **строго придерживаться установленного регламента занятий.**

## *Мирзакарим Норбеков*

Оздоровительная система М.С. Норбекова гармонично соединяет в себе физическое и духовное начало. Может быть, именно поэтому она дает фантастические результаты. Так что ошибки не будет, если вы своим наставником выберете Мирзакарима Норбекова.

Желаем вам успеха.

## Предисловие автора ко второму изданию \_\_\_\_\_

Дорогие читатели!

Вынужден вас предостеречь!

За последнее время под моим именем вышли десятки разных книг: и система Норбекова такая, и система Норбекова другая, и расширенная, и дополненная, и усовершенствованная, и ускоренная, и еще бог знает какая!

Несколько лет назад где-то на периферии вышла книга по лечению сахарного диабета, которую Я НЕ ПИСАЛ, но на обложке значится мое имя. Вы уже поняли, о чем я говорю? У меня дома собрана целая библиотека таких трудов.

Недавно вышла еще одна такая книга с подзаголовком «Полная система Норбекова». Она прекрасно издана и привлекает к себе внимание. Но чтобы вам было понятно, объясню.

То, что я пытаюсь передать вам, на самом деле мне не принадлежит. Это вообще не принадлежит и не может принадлежать кому-то одному. Эти знания перешли ко мне от Наставников, а к ним — от их Наставников. И так из века в век, из тысячелетия в тысячелетие. В глубине, в самой основе этой системы лежат древние знания, содержащие такие тонкости, которые не каждый может постичь!

## *Мирзакарим Норбеков*

Не буду сейчас вдаваться в подробности, скажу одно: чтобы стать мастером, ученик проходит обучение в течение сорока лет! Можете себе представить?!

И прежде чем направить на этот тернистый путь, его три года обучают, как быть учеником. Затем двенадцать лет готовят, и только после этого начинается настоящая учеба. Наставник по крупицам передает знания ученику.

Летом 2002 года исполнилось тридцать лет моего ученичества.

Что я этим хочу сказать?

С одной стороны, я и сам еще не закончил обучение. С другой, я и десятую часть знаний, которыми уже овладел, не передал своим ученикам. Тем более еще не перенес на бумагу! Откуда тогда, скажите, пожалуйста, может появиться ПОЛНЫЙ КУРС?! О полном курсе я еще даже не начал говорить. Я готовлюсь, готовлюсь и готовлюсь к этому, потому что это дело всей моей жизни.

Я благодарен людям, которые пишут от моего имени о системе и, таким образом, обо мне. Но хочу сказать: сам я написал бы **СОВЕРШЕННО ИНАЧЕ!**

Они вообще пишут совсем другое! А я не хотел бы брать на себя чужие заслуги. Будет лучше, если мнение обо мне вы составите по моим собственным трудам. Настоящие мои книги вы узнаете сразу, с первой страницы.

Если вы мужчина, то сначала почувствуете твердое дружеское рукопожатие, если вы дама, то — прикосновение моих губ к вашей руке... и только потом получите тумак по башке или шлепок по попке. Вот эти ваши странные ощущения как раз и будут означать, что эту книгу я написал сам.

«Верни здоровье и молодость. Практическое руководство для мужчин и женщин» — это мой первый жалкий опыт написания книги на русском языке.

## *Предисловие автора*

Следом за ней вышло переработанное и дополненное издание — «Дорога в молодость и здоровье. Практическое руководство для мужчин и женщин». Переработку сделали без моего согласия, и книга получилась мертвой.

А вот «Опыт дурака, или Ключ к прозрению. Как избавиться от очков» — мой первый любимый ребенок, моя первая нежная, светлая и чистая любовь.

Трясаясь от страха, чтобы не обидеть вас моими «выпадами», я все-таки выпустил ее такой, как подсказывала мне душа. Сюда просочилась моя суть. Вот эта книга и есть моя визитная карточка и ваш главный ориентир на будущее! А на ближайшее будущее запланирована целая серия книг, в каждой из которых мне есть что сказать.

Книга, которую вы сейчас держите в руках, написана «по мотивам» моих первых книг. Это учебник, скорее даже методическое пособие для тех, кто готов распрощаться со своими недугами, кто по-настоящему решил работать над собой, кто хочет узнать, на что способна сила его духа. Ваши отклики и накопившийся опыт работы заставили меня внести в это издание некоторые дополнения и изменения. Надеюсь, эта книга принесет вам пользу.

Есть такая поговорка: «Кто не умеет работать, тот учит. Кто не умеет ни того, ни другого, пишет книгу». Ну что мне делать, если я, к сожалению, умею работать?!

*Всей душой с вами,  
Мирзакарим Норбеков*

## Ключи к системе самооздоровления \_\_\_\_\_

Уважаемые читатели!

Хронические болезни чаще всего возникают у тех, кто изначально записал себя в неудачники. Обдумайте это и постарайтесь воспринять нижеизложенное всем сердцем, душой и разумом.

Вам сейчас вручаются ключи как ко всей системе самооздоровления в целом, так и к каждому ее упражнению в отдельности. Внимательно прочитайте этот раздел и всегда возвращайтесь к нему по мере необходимости перед началом занятий.

Он написан, для того чтобы не предварять каждое упражнение системы аналогичными наставлениями, иначе тоненькая книга, которую вы держите в руках, превратилась бы в пухлый том, а читать у нас, к великому сожалению, любят не очень-то многие.

Обычно люди не очень доверяют пространным рассуждениям и истинам, которые им кажутся прописными. Не доверял им когда-то и я. В результате шесть напряженных лет упорных тренировок прошли для меня, можно сказать, впустую.

Целых шесть лет я блуждал по дебрям собственной глупости, опорой которой служило мнение, что я сам все распрекрасно знаю и понимаю!

## *Ключи к системе самооздоровления*

Когда-то и я, будучи совсем еще молодым человеком, сидел, как и вы, перед своим Наставником, а тот говорил, говорил, говорил. О том, что каждому необходимо верить в свои силы, что необходимо стремиться к успеху, что всегда и особенно во время тренировок нужно пребывать в радостном настроении, если оно само по себе не приходит, то вам предстоит научиться его вызывать.

В общем, тогда мне казалось, что Наставник несет всякую чушь, вешает мне на уши лапшу, а я сидел и думал: «Когда же закончится эта тягомотина, когда мы наконец займемся тем, ради чего я сюда пришел?»

Я ведь уже был старожилом почечного отделения городской больницы, где два-три раза в неделю мне делали искусственную очистку крови. Без этого — смерть.

Сначала выходят из строя почки, потом начинают давать сбои сердце и печень, потом разрушается весь организм. Вот какие перспективы меня ожидали, вот от чего я так жаждал избавиться в тот момент.

Занятия начались. Чтобы не обижать Наставника, я пытался создавать в себе какой-то там настрой. Иногда мне это удавалось, иногда нет. Наставник был терпелив, и почки все-таки я с его помощью вылечил, но при мне оставалась еще проблема, о которой мужчины вслух не говорят.

Исцелив почки, я стал читать специальную литературу, выстраивая собственную концепцию самооздоровления, и даже начал передавать крупницы своих знаний другим. Но проблема моя никуда не девалась, несмотря на упорные тренировки, которые я не бросал.

Каждый день мой начинался с десятикилометровой пробежки, возвращаясь, я окунался в прорубь, жил (зимой) в неотапливаемом помещении с температурой ниже нуля. Я освоил йогу и спал на доске, утыканной гвоздями. Тренировки занимали 6–8 часов в день.

## Мирзакарим Норбеков

В результате я стал серебряным призером первого чемпионата СССР по каратэ, а также мастером спорта по рукопашному бою. Но моя импотенция осталась при мне. Шесть лет напряженной работы не принесли никакой пользы. Почему? Потому что я просто качал мышцы, а *мой дух* во время занятий не только не помогал мне, но и *работал против меня*.

Сначала я приступал к занятиям с превеликим энтузиазмом, но через месяц-другой меня одолели сомнения. Спустя год-два их сменили остервенение и озлобленность на несправедливость судьбы, которые трансформировались в уныние. И я продолжал тянуть привычную лямку. Мое упорство обернулось против меня. Иными словами, оно, если можно так выразиться, укрепляло мою слабость.

Сомнение — главный, чуть ли не единственный наш враг. Начни упражняться с мыслями: «А вдруг не может? Вот день прошел, а где результат?» — и все, ты обрекаешь себя на неудачу.

Однажды мой Наставник спросил меня:

— Почему ты не женишься?

27 лет на Востоке — уже зрелость. Пришлось объяснить.

— Безмозглый осел, — сказал мне Наставник, — ты столько лет лечишь других людей и не можешь разобраться в причине собственных неприятностей. Почему ты сразу не рассказал мне обо всем?

Да любому мужчине легче повеситься, чем признаться в этом!

Наставник вновь взялся за меня. Он основательно «перетряхнул» мой дух, заставил меня поверить в себя. Тогда я понял, что выполняя одно и то же упражнение, можно:

- а) получить пользу;
- б) ничего не достичь;
- в) нанести себе вред.

## *Ключи к системе самооздоровления*

Все зависит от того, насколько вы настроены на победу и устремлены к цели.

Вернувшись домой, я объявил всем, что женюсь. Через девять месяцев на свет появился мой первый сын, через год — другой. После этого я открыл небольшую школу для мужчин с проблемами потенции. До сих пор ко мне со всех концов света приходят письма.

И сейчас, предупреждая ваши многочисленные вопросы, уважаемые мужчины, могу со всей ответственностью вам сказать: начните с предлагаемой вам оздоровительной системы. Через нее уже прошли несколько миллионов человек, многие из которых восстановили здоровье, обрели счастье отцовства и материнства, достигли успехов в делах, наладили отношения с самими собой и окружающим миром. И вы это сможете.

Именно дух человека является основной движущей силой физического и духовного оздоровления, достижения целей и побед во всем.

Тренируйте дух, ведь развивается только то, что тренируется, и начните это делать прямо сейчас.

## *Иллюстрация*

*к сказанному* \_\_\_\_\_

*«Люди страдают не от того,  
что происходит, а от своего  
отношения к происходящему».*

Перефразировать это изречение Монтеня можно так: ваша победа в ситуации зависит не от обстоятельств, из которых эта ситуация складывается, а от вашего отношения к ним.