

DR. MIRZAKARIM NORBEKOV

Libérate de las Gafas



con la Sabiduría
del Burro





DR. MIRZAKARIM NORBEKOV

LIBÉRATE DE LAS GAFAS

CON LA SABIDURÍA
DEL BURRO



Barcelona • Madrid • Santiago de Chile • Cesena • París • Montreal

www.macroediciones.com

ADVERTENCIA

Los métodos curativos explicados en este libro deben ser ejercitados con cuidado y, en ningún caso, con falta de tiempo. Tanto el autor como la editorial no se hacen responsables por daños, sean los que fueran, ocurridos de forma directa o indirecta por la ejecución de los ejercicios que aquí se recomiendan. Se ruega, por consiguiente, que se recurra a ayuda médica o naturalista si se tienen dudas con respecto al diagnóstico o a la salud.

La editorial advierte explícitamente que los Links de editoriales que se encuentran en el libro solo son válidos hasta el momento de la publicación del libro. La editorial no tiene ninguna influencia en los cambios en dichas páginas web, por tanto, se excluye de responsabilidades.

Para más información sobre este autor y sobre esta misma colección, visitad nuestra página web: www.macroediciones.com

Título original: Opyt duraka

Derechos de autor © 2000 Mirzakarim Norbekov
www.norbekov.com

Coordinación editorial Simona Empoli

<i>Traducción</i>	Esther Morales-Cañadas
<i>Revisión</i>	José Manuel Morales-Cañadas
<i>Maquetación</i>	JMD srl comunicazione, Cantù – Italia
<i>Portada</i>	Tecnicemiste srl, Bertinoro – Italia
<i>Imprenta</i>	Tipografia Lineagrafica, Città di Castello – Italia

Primera edición en español 2018

Colección: Biblioteca del Bienestar

© 2018 **Macro Ediciones**

Macro Ediciones a/c Libros Preciosos

Av. del Carrilet 219, 2º 4ª

08907 L'Hospitalet de Llobregat, Barcelona

En la red: www.macroediciones.com

ISBN 978-84-1708-028-0

Depósito legal

B 15518-2018



La celulosa usada para producir el papel con el que se imprimió este libro deriva de selvas.



La celulosa empleada para producir el papel de este libro ha sido blanqueada sin usar cloro (ECF). Papel reciclable.

Sobre el libro que usted sostiene en sus manos

*Les hago saber encarecidamente a todas aquellas personas
que tienen un humor atrofiado, un optimismo marchito,
una tendencia agarrotada a estar siempre a disgusto, a todos aquellos
que han estudiado las mentiras de las ciencias, las llamadas etiquetas,
a aquellos que siempre han sabido que los seres humanos son unos
cerdos, a todos los que fueron o serán despedidos por sus jefes,
a los que están decididos a envejecer o a reflexionar
sobre el envejecimiento, a los que están divorciados o piensan
divorciarse, a los asexuados y a los súper listos y engreídos y,
sobre todo, a los “Gafitas-cuatro ojos” que gustan de llevar
sobre sus narices esa moderna prótesis ocular, que
tocar este libro
leerlo
e, incluso, trabajar con este libro
no está recomendado para ellos.*

*Y, a pesar de que en él vamos a resolver todos esos problemas,
no está indicado para ellos.*



Mirzakarim Norbekov

Doctor en Psicología, Doctor en Pedagogía, Doctor en Filosofía médica, Catedrático, socio y socio corresponsal de varias academias científicas rusas y extranjeras, creador de innumerables inventos patentados y de hallazgos científicos. Pero, sobre esto, se hablará más tarde.



Sobre el autor

Mirzakarim Norbekov repite en sus seminarios muy frecuentemente la siguiente frase: «Yo soy una persona normal, como todas las demás. No soy ni mejor, ni, eso espero, peor que ustedes. Todo lo que he conseguido en la vida pueden ustedes también conseguirlo y lo único importante es que así lo deseen».

Y, realmente, él ha conseguido muchísimo. En la actualidad es Norbekov doctor en psicología, en pedagogía y en filosofía médica, catedrático, socio y socio corresponsal de diversas academias científicas rusas y extranjeras, creador de innumerables inventos patentados y artífice de descubrimientos científicos. Aún así, llama a todos esos títulos “chapas de perros”, ya que no trabaja para obtenerlos.

Norbekov es un verdadero sabio e investigador.

El horizonte de sus intereses es muy amplio y hay muchos que se admiran de que puedan unirse tantas aptitudes en una sola persona, pues Norbekov es: artista, compositor, escritor, director cinematográfico, actor, deportista, entrenador de cinturón negro de karate (3° Dan) y de cinturón negro en Sam Chon Do (9° Dan). No obstante, lo más importante es que este autor es experto en medicina sufí y en prácticas sufí, que es una de las escuelas religiosas más antiguas.

El sufismo es una enseñanza de la sabiduría y pertenece a la tradición clásica de la filosofía oriental. Esta filosofía le dio al mundo el álgebra, la escritura y las tres religiones principales tienen su cuna en ella.

Los sufís son personas muy creyentes, sin embargo, no tienen ciudades sagradas, ni catedrales, ni jerarquías ni insignias. El templo de Dios se encuentra en los corazones. No desprecian ninguna religión, aunque la teología sea para ellos una especie de creencia farisea. Todos los seres pueden hablar sobre lo bueno.

Estas personas prefieren los actos a las palabras. A través de la práctica, de los actos y de la misma vida siembran el amor y protegen la luz divina en todo momento y lugar. Los sufís son guerreros de la luz, guardianes de lo bueno, del amor, de la armonía, de la belleza y de la sabiduría.

Exteriormente no se diferencian de las otras personas, pues llevan una vida normal: trabajan, tienen hijos y ayudan al prójimo. Su regla principal es: «El corazón con Dios y las manos en el trabajo».

Norbekov es un sufí o un Derviche ambulante. Eligió el camino para poder servir, para crear, para guardar la sabiduría y dársela a los demás a través de la cadena maestro-alumno, con el fin de que la sabiduría, que se ha reunido durante tantos siglos, pueda llegar a aquellos que están preparados para reconocerla.

Norbekov tiene alumnos en todas las actividades que propagan sus ideas. Esto le da la posibilidad de poder dirigirse a otras orillas nuevas para seguir propagándolas, ya que no tiene que permanecer en los mismos lugares.

Vivir cerca de tal personalidad no es, sin embargo, fácil. Cuando se trabaja con él hay que perfeccionarse constantemente, transformarse interiormente para poder seguir avanzando con el maestro.

Él es exigente, duro y decidido cuando se trata de conseguir una meta. Le da a cada uno la posibilidad de encontrar su naturaleza divina y de desarrollarla. Y para ustedes, distinguidos lectores, se abre esa posibilidad con la lectura de este libro.

Nuestros antepasados asociaron el cielo al concepto de unidad y de eternidad. Cuando los hombres miran al cielo, se sienten unifica-



dos con él, aunque aparentemente estén muy alejados. ¡Ojalá sirvan las páginas de este libro de pequeño símbolo de unidad para con todo aquello que nos lleva a la salud y al éxito! Y cada vez que cojan el libro en sus manos piensen que se pertenecen mutuamente.

El editor de la versión original

Sobre un escritor enfurecido, es decir, sobre mí

Distinguido lector,
tiene un libro en sus manos que ha sido escrito con el fin de ayudarle a renovar su visión, a despertar las aptitudes que están ocultas en su alma y a que se realice en su personalidad.

Pero sea consciente de que el libro le va a chocar desde la primera página y le va a despertar una serie de emociones negativas: descontento, enfado, rabia, enojo y agresividad contra el escritor.

Y yo estoy preparado para aceptarlo todo. Es más, le diré que, si eso ocurre, consideraré mi misión cumplida.

Sé de antemano que va a decir que no se escribe un libro de esa forma, que no se permite de forma impresa lo que se permite de forma oral, que todas esos insultos y esas ordinarieces no honran al escritor. Dirá también que hay límites y normas éticas y morales que no deben ser, de ningún modo, traspasados y que no hay justificación alguna si se traspasan.

Argumentaré, además, que lo que el autor dice, se puede expresar con un lenguaje más delicado e inteligente, siendo igualmente comprensible, etcétera.

Hace veinte años pensaba yo lo mismo. Era el tiempo en que dependía de los médicos, de tratamientos, de medicamentos, cuando aún no había encontrado mi lugar en la vida y era un hombre sin futuro que, incluso, pensaba en el suicidio.

¡Pues sí! También hubo ese sentimiento en mi vida.

Pero ¿qué se puede esperar de una persona que está gravemente enferma, atado a un aparato que le limpia la sangre artificialmente? Era, de todas, un candidato a la muerte; ¡y eso con solamente veinte años!



La medicina clásica no puede curar esa enfermedad y, cuando se enfrenta a un enfermo, cuya vida se está acabando, solo puede observarlo, ayudarlo con los medios posibles y ver cómo su vida se va apagando lentamente.

¿No es algo terrible?

Amo la vida demasiado para humillarme y arrodillarme a pedir cuando no tienen tiempo, cuando se reducen a ayudar de prisa a que uno se quite las gafas físicas y espirituales, esas que mantienen al enfermo en el pantano de la enfermedad y de las posibilidades irreales.

Usted está siempre ocupado, hace un montón de cosas, corre de un sitio para otro, pero no es capaz de pararse un minuto para preguntarse: «¿De qué me sirve todo esto? ¿a dónde voy y qué queda después de mí?». A pesar de todo, en su interior, allá en lo más profundo, oye un eco doloroso que le dice, que algo no está en orden....

Sin embargo, Usted no puede hacer nada porque no tiene tiempo para nada; tiene que ir constantemente de un sitio a otro. La cuestión es a dónde y para qué. En realidad, pisamos siempre sobre lo mismo y nos movemos en círculo sin darnos cuenta. Y después de tantos esfuerzos llegamos de nuevo al punto de partida.

Para que Usted deje de moverse en ese círculo de problemas y fracasos, yo le voy a quitar conscientemente el suelo de debajo de sus pies. Eso es lo esencial de mi método.

Es un método de regeneración visual a través de la propia coacción emocional voluntaria.

La mayoría de las personas tienen una minusvalía emocional o, mejor dicho, una castración emocional. Van cotidianamente de casa al trabajo y del trabajo a casa como una muñeca mecánica. Todas las experiencias vividas se quedan dentro y, si algo sale hacia afuera, son, por lo general, agresividades.

Mi misión consiste en hacer llegar a la superficie todo lo malo que se encierre en su interior y que lo está devorando. Es como si llevase en su alma una bolsa de pus que hay que sajarla para que la infección salga. Y entonces es cuando podrá llevar a cabo todos sus sueños creativos y cuando se le abrirán todos los caminos.

Lo que no desearía de ningún modo es que se quedara indiferente después de haber leído este libro y que siguiera mirando a través de las mismas gafas que usa ahora. Mi instrumento cirujano va a constar de campos emocionales.

Hay una fórmula que es bien fácil:

el carácter y el destino de una persona se identifican con su enfermedad.

Veamos: si una persona padece de hemorroides, ¿qué tipo de carácter tiene?

Y esta experiencia está ratificada con el ejemplo práctico, no solamente con mi ejemplo. Es decir, si queremos mejorar su salud y su vida, en general, hay que cambiar su carácter, pero solo con decírselo no va a funcionar. Hay que ir transformando su forma de ser desde su propio interior y yo le voy a servir de catalizador. Prepárese, pues, a ese ataque inesperado, pero no agresivo, que le llega.

Usted guarda un valioso diamante que ha perdido, pero que solo tiene que encontrarlo, trabajarlo y ponerlo a la luz para que reluzca. Y simplemente así verá todo con otros ojos y se le abrirán nuevos horizontes en su vida. ¡Y yo estoy dispuesto a ayudarlo en su nuevo camino!

La vida no es tan mala y complicada como cree; es simplemente como es.

Con mis mejores respetos y de todo corazón,

Mirzakarim Norbekov



En lugar de un prólogo o ¿ha encargado ya una guillotina para su cabeza?

¡Atención!

Las importantes informaciones de este libro serán expuestas según el método acelerado. Para evitar posibles daños, les ruego encarecidamente que se orienten en el capítulo siguiente: “Asado crujiente del método acelerado y su uso”.

Tiene en sus manos un manual pequeñito, cuya genialidad es la de estar escrito para vagos, es decir, exactamente para Usted.

Mejorar la vista es algo fácil y sencillo y solo necesita esforzar un poquito su voluntad, lo cual no le supone trabajo. Pero si eso ya le parece demasiado, pues ¡deje el libro a un lado! Según nuestras cuentas, solamente se necesitan 50 g de la capacidad cerebral para conseguir algo con éxito, como es lo que yo le propongo.

Dentro de poco se editará un libro para expertos, un mamotreto de 600 páginas. En él se distribuirá todo según las materias: las psicofisiológicas y las que tratan de las causas y de los efectos.

¿Necesitará un libro así? ¡No lo creo!

De momento, lo más importante es que recupere su vista.

Este manual está destinado a todos aquellos que se consideran PERSONAS (escrito con mayúscula) y que quieren esforzarse en mejorar o en recuperar su visión.

Por consiguiente, el proyecto principal del libro serán la sinceridad, la brevedad y la claridad. Para ello ha de ser claro como el



agua y confrontarse con el vocabulario de ciudadanos ebrios de la provincia.

Así pues, ¡prevea ya lo que va a venir!

El método acelerado dispone de una determinada rudeza en la forma de expresión, no se vaya a asustar, que tampoco voy a exagerar las rudezas. Las llamo así, simplemente, lo que son, pues ya fueron demasiados los años que me vienen dando problemas.

Mientras trabajaba en el libro, quise reducirlo a un mínimo de páginas para que le pudieran llegar a los más vagos para los que, incluso, podría achicarlo aún más y reducir la introducción de la recuperación de la visión a tres palabras.

Para los extremadamente capacitados y para vagos excepcionales, a los que esas tres palabras aún le parecen demasiado largas, podría reducir el método a cuatro letras, pero entonces: ¡le ruego que se largue en el tren más rápido que haya al país de irás y no volverás!

Y ¿qué tal? ¿Cómo se siente cuando escucha tal ofensa? ¿Se ha enfadado? ¿Entonces es que lo necesita!

En primer lugar, porque hace ya mucho tiempo que se preocupa por usted mismo. Y segundo, me apresuro a decirle algo positivo: Usted está en el lugar adecuado.

Si mi ofensa le ha herido su sensibilidad, esto significa que se tiene por un vago muy capacitado. Las personas refieren a ellos solamente las cosas que ellos mismos tienen. Si yo dijera una rudeza en un idioma que usted no entiende, no le ofendería porque no la entiende. Esto quiere decir que no hay ninguna base que esté en juego para el supuesto ofendido y esto es una ley. Por tanto: si yo le lanzo una rudeza, ese no es su lenguaje normal, así que no tiene por qué sentirse ofendido.

El sultán se puso enfermo. Su séquito estaba trastornado, su séquito se alegraba. La enfermedad lo tenía encadenado a la cama y los médicos comenzaron a tratarlo. Todos los días intentaban sanarlo, pero no mejoraba.

Transcurrieron días, meses, años, pero seguía ahí, paralizado por completo. ¡Cuántos estados había hecho capitular! ¡Cuántos pueblos se habían puesto a sus pies! Y ahora, después de haber dominado a medio mundo, ahí estaba él sin fuerzas a causa de su enfermedad.

Un día, al darse cuenta de su impotencia, se puso todo enfurecido:

«¡Cortad las cabezas de todos los médicos que no me han podido ayudar y colgarlas de las murallas!», dijo.

El tiempo transcurría y las murallas iban perdiendo su color y recubriéndose de los innumerables cráneos de los hombres sabios. En otra ocasión, el sultán llamó a su gran visir y le preguntó:

«Visir, ¿dónde están tus médicos?».

«Mi Señor, no queda ninguno. Usted mismo ordenó que se ejecutaran».

«¿De verdad que no queda ninguno?».

«No. No queda en todo el país ni un médico que sea digno de vuestra mirada».

«Eso es lo justo...».

Y siguieron días de desidia. Poco después, el sultán volvió a preguntar:

«Visir, ¿recuerdas lo que me dijiste? Que no quedaba ningún médico digno de mi mirada. Explícame, por favor, lo que eso significa».

«Mi Señor, en su reino ha quedado solamente un médico que, además, no vive lejos de aquí».

«¿Puede curar?».

«Sí que puede. Yo ya estuve a verlo, pero es maleducado e inculto; es un hombre muy tosco. Nada más abre la boca, sale una cascada de palabras feas. No obstante, hace poco dijo que él conocía el secreto de su curación».

«¿Por qué no me lo has dicho antes?».

«Porque si lo traigo y descubre su forma de comportarse, me manda a ejecutar a mí por haberlo traído».

«Te prometo que no voy a hacer tal cosa, pero tráemelo».

Al poco tiempo trajo el visir a ese médico.

«Se dice que tú tienes capacidad para curar».

No hubo ninguna respuesta.



«¿Por qué callas? ¡Contesta!» ordenó el sultán.

«Mi Señor, le he prohibido abrir la boca» comentó el visir.

«Habla, que te lo permito. ¿Y entonces? ¿Son tus conocimientos suficientes como para curarme?».

«¡Eso a ti te importa una mierda! Te tomas la libertad de dudar de mis conocimientos como la de gobernar el estado, simplemente porque eres el soberano, pero como tal no tienes por qué meterte en cosas de medicina. Pues como gobernante de un país serás muy grande, pero en la medicina sabes menos que un zapatero».

«¡Guardias!» gritó el sultán lleno de ira «¡Cortadle la cabeza... no... mejor lo colgáis de un poste, le echáis aceite hirviendo y, después lo cortáis en trocitos!».

Los guardias cogieron al médico, le ataron las manos y se lo llevaron a la salida. Él ni se inmutaba. Mirando sobre los hombros, dijo despóticamente:

«¡Escúchame bien: yo soy tu última esperanza! Me puedes matar si quieres, pero, a excepción de mi persona, no hay nadie más aquí que te pueda devolver la salud. Y yo te podría poner a andar hoy mismo».

El sultán amainó su ira de momento y ordenó al visir:

«¡Visir, tráelo de nuevo aquí!».

Y trajeron al médico de vuelta.

«¡Comienza el tratamiento! Has dicho que hoy mismo puedo estar andando».

«Sí, pero primero tienes que aceptar tres condiciones. Solo así comenzaré a tratarte».

El sultán se tragó su próximo ataque de ira, apretó los dientes y murmuró:

«¡Habla!».

«Ordena que coloquen el caballo de carrera más rápido que tengáis en el reino y un saco de oro delante de las puertas de la ciudad».

«¿Para qué?».

«Como regalo para mí, pues me encantan los caballos».

«Si me curas, te regalaré toda una manada de cuarenta caballos cargados todos con sacos de oro».

«Eso vendrá después. Eso me lo puedes enviar más tarde. Mi segunda condición es que no haya nadie en el palacio mientras yo te hago el tratamiento».

«¿Por qué razón?».

«Porque durante el tratamiento es posible que sientas dolores y chillarás. Y no es conveniente que nadie se entere de que tú también tienes debilidades».

«De acuerdo. ¿Algo más?».

«Tercera condición: que tus servidores no te escuchen si ordenas la pena de muerte y no vayan a cumplir la ejecución una hora más tarde».

«Explícame qué quieres decir con ello».

«Pues que eso impediría que terminase el tratamiento».

El sultán aceptó las condiciones y mandó que salieran todos del palacio. Así se quedaron ellos dos solos.

«¡Comienza ya!».

«¿Con qué quieres que comience, burro asqueroso? Y ¿quién te ha dicho que yo te puedo curar? Has caído en la trampa. Tengo una hora de tiempo. ¡He esperado este momento hace ya mucho tiempo y lo que voy a hacer es castigarte, sanguijuela! He tenido tres sueños sobre este asunto que son tres deseos, y el primero es escupirte en tu boca de sultán.

Y el curandero lanzó, con pasión y entusiasmo, un escupitajo en la cara del sultán».

El soberano palideció por su impotencia y comprendió la situación en la que se hallaba. Trató de mover la cabeza de un lado para otro como para aguantar esta bajeza.

«¡Ah, tú, pedazo de inútil, cosa apestosa! ¿Eres todavía capaz de revolverte? ¡vaya, vaya! Mi segundo sueño era... ¡ay! ¡hacía tanto tiempo que deseaba mearme en tu boca soberana!».

Y comenzó a hacer realidad su sueño.

«¡Guardias, vengan de inmediato!», gritó el sultán, pero se atragantaba con la orina. Intentó mover la cabeza para evitar el chorro y levantó los hombros para morder las piernas de su ofensor. La guar-



dia había oído su llamada, pero no se atrevía a aparecer por allí, pues él se lo había prohibido antes.

«¡Ay, pobre borreguito!», dijo el curandero y le dio una patada directa que le produjo dolor. De pronto recordó que, junto a su cojín, se hallaba una mesa con armas. Se decidió a coger una espada para cortar las piernas a su enemigo. Y, con ese deseo imperioso, se dispuso a coger el arma.

«¿Todavía te atreves a revolverte?, comentó el curandero con cinismo. Mi tercer deseo...».

Pero cuando el sultán escuchó el tercer deseo de aquel usurpador, chilló como un animal aterido y hasta le rechinaron los dientes. Con un esfuerzo gigantesco se apartó de donde estaba y, apoyándose con los codos, se arrastró hasta el arma.

«¡Te voy a clavar esta espada!» chilló. «¡Te voy a cortar yo mismo en trocitos!».

Dejándose deslizar por la pared, se sostuvo sobre sus pies ya insensibles y consiguió llegar a la mesa donde estaban las armas. Con manos temblorosas sacó la espada de su vaina, mas, cuando se volvió hacia atrás, ya no había nadie en el palacio. Con grandes esfuerzos llegó hasta la terraza.

¡Cómo se arrepentía de haber caído en la trampa de ese cobarde y de haberle dado el caballo más rápido! Se dio cuenta de su situación impotente, se arrastró hasta otro caballo e intentó subir a la silla de montar, pero ya no le quedaban fuerzas. Trató de agarrarse con los dientes a las crines del caballo y, tirando de sí mismo con sus manos débiles, consiguió sentarse sobre este. El espíritu del gran guerrero acababa de volverse a despertar y, con ello, también el espíritu del gran Señor, del gran caballero.

«¿Dónde ha ido a parar?», preguntó a los servidores que estaban por allí.

No obstante, estos tenían pánico de pronunciar ni una palabra y solamente movieron la cabeza en la dirección por la que se había marchado el fugitivo.

El sultán se preparó para la persecución. Cada minuto que transcurría sentía cómo le crecían las fuerzas. Atravesó a caballo la puerta

de la ciudad y siguió cabalgando una milla y otra. Y de repente se dio cuenta de algo: «¡O, Dios! ¡Hace ya veinte años que no me había sentado en una silla de montar, veinte años que no había visto las crines de un caballo y que no había sujetado una espada en mis manos! ¡Hace veinte años que no me daba el aire en la cara!».

De pronto comenzó a oír ruidos ya olvidados tras sus espaldas. Cada vez sonaban más cerca el tamborileo de herraduras de caballos y unos gritos entusiasmados. Eran cientos de sus soldados que cabalgaban detrás de él con sus armas levantadas y llamando: «¡Viva el sultán!».

Cuando llegaron a donde él estaba, se lo encontraron revolcándose por la tierra y muerto de risa. Entonces el sultán les gritó:

«¡Tú, guarro! ¡Tú, hijo de puta! ¡Acabas de ganar una caravana repleta de oro!».

¿Entiende Usted ahora de lo que va la cosa?

Para poner de manifiesto su espíritu de gobernante poderoso, primero le escupo en la cara, pero usted no podrá decir que yo me haya meado en Usted o, incluso....

No obstante, ahora recogemos del cielo la corona de rey y creador para Usted y se la colocamos sobre la cabeza con toda solemnidad. Le corregimos la posición de su espalda para que, a partir de este día, mire el mundo como un soberano y creador.

No se enfade conmigo. La razón de mi comportamiento es que, para cambiar su ánimo, me es más fácil despertarle su agresividad que conseguir que se ría, pues lo que pretendo es simplemente sacarlo de sus casillas.

Si a su camisa blanca reluciente, le sale una mancha, usted se olvida de la camisa y se concentra en la mancha, ¿no es verdad? Y como dice el refrán: ¡cada oveja con su pareja!

Por eso es más fácil provocarle un sentimiento de ofensa. Si, por el contrario, yo le dijera que usted es una maravilla de persona, un diamante, pensaría seguro que lo estoy adulando solo porque quiero ganarme su simpatía y conseguir algo de Usted.



En cambio, si lo llamo “hijo de puta”, reaccionará enseguida y no pondrá en duda mis intenciones. Así alcanzamos, aunque sea por un par de minutitos, el estado necesario. ¿Qué a qué estado me refiero? ¡Eso es un secreto del entrenador, según el método acelerado de aprendizaje!



Asado crujiente del método acelerado de aprendizaje y de su uso

Respóndame, por favor la pregunta siguiente: ¿en cuánto tiempo se puede aprender un idioma? ¿en el plazo de un año? ¿de dos? ¿o puede durar más tiempo? He aquí mi respuesta: con ayuda de sus geniales aptitudes prenatales puede aprender en el plazo de un mes, incluso el idioma de los pingüinos. El problema radica en cómo dejar libres esas aptitudes y en cómo hacerlas útiles.

Y, precisamente, esa es la cuestión de la que nos vamos a ocupar aquí.

Este libro está escrito considerando muy detalladamente el proceso de instrucción acelerada para que el lector pueda adaptarse fácilmente y de una vez por todas al sistema, pueda controlarlo, aprovechar su utilidad y para que se le queden plasmadas las informaciones necesarias.

Así pues, si se encuentra con palabras feas y expresiones duras (¡y ya se las ha encontrado!) que lo irritan, piense que está hecho intencionadamente.

Por supuesto que sí, que he dejado las etiquetas a un lado y llamo las cosas por su nombre.



El castigo del burro, o mi propia experiencia

*El idiota aprende por sus fallos;
el tonto aprende lo absurdo de los idiotas,
de recetas de sabios que
las han sacado de su propia lavadora.*

Dígame por favor: ¿tiene Vd. tanto tiempo de sobra como para dejar que este libro se lo lleve el viento?
¿Tiene Vd. tanta fe en sí mismo como para transformar con éxito esa fe en incredulidad?

¿Tiene Vd. tanta fuerza como para utilizarla contra sí mismo?

Si no es así, entonces le ruego que se disponga a leer este pequeño capítulo.

Aunque a lo mejor es Vd. un burro tozudo, como yo también lo fui, y tiene seis años que le sobran para poderse destruir a sí mismo.

¿Está dispuesto a poner todo su esfuerzo durante ocho horas diarias en un entrenamiento obligado e intenso hasta que se le haya caído toda la piel de su cuerpo?



¿Está dispuesto a estabilizar su enfermedad, y a convertir todas su dudas y desesperaciones y todos sus problemas en un monstruo invencible?

¿Está dispuesto a perder toda su fe y a caer en la desesperación después de haber hecho tantos esfuerzos en balde?

Si todas sus respuestas son un “no”, entonces le doy la mano y ¡comencemos a trabajar!

¡Le pido encarecidamente que aprenda de sus errores!

Y hoy voy a ser yo el conejillo de indias en la mesa del laboratorio.

¡Querido! Yo también tuve que escuchar en aquel entonces todo lo que decía mi maestro y también pensaba que lo que me decía no tenía que ver con mi dolencia. Y esto me ofuscaba en muchas ocasiones. No obstante, hoy día, cuando lo recuerdo, me quema la vergüenza.

Él me hablaba largo tiempo y de forma aburrida sobre cosas que, a primera vista, no tenían que ver con mi enfermedad.

Me hablaba de la alegría, las sonrisas, la motivación, la comodidad, lo increíble en todo ello, las dudas... simplemente me robaba el tiempo.

Y solamente por respeto a su edad, me aguanté con las pamplinas que ese hombre me contaba durante días y días.

Durante un ejercicio, me dijo una vez: «Oye, tu cara está totalmente fría. Tienes una cara de muerto. Te voy a corregir ahora la posición y la mímica y te voy a provocar una emoción».

Y para no enfadar al anciano, le hacía caso en todo, pero pensaba para mí: «¿Qué relación puede haber entre mi rostro y estos ejercicios? ¡Lo más importante es el entrenamiento!».

En ese momento, yo solo tenía en cuenta la parte corporal y le daba importancia a: calentamiento, enfriamiento, girarse, mirar aquí o allá, etcétera. Y lo hacía todo al pie de la letra, según el principio de “más vale que sobre y no que falte”. Pero luego llegaba la espera torturante de los ejercicios prácticos.

¡Resulta increíble!

El anciano se pasaba dos horas hablando sobre cosas que nadie puede entender, después utilizábamos 15 minutos en un ejercicio



Ejercicios para los ojos

En Oriente, hay un antiguo método para diagnosticar las enfermedades a partir de los movimientos de los ojos, no del iris, sino según el movimiento del globo ocular. Por ejemplo, el naturalista le pide que gire los ojos en redondo y observa su movimiento. Y ocurre lo siguiente: independientemente de qué enfermedad se trate, los ojos comienzan de pronto a “trazar ángulos” y la línea se hace desigual. Esto vuelve a confirmarnos en la idea de que, en nuestro organismo, todo está unido, todo depende de todo. No obstante, las personas no pueden controlar el movimiento de sus ojos, por ello piden ayuda a sus allegados.

Si hacemos los ejercicios correctamente, entrenamos, no solo los músculos, sino también los órganos enfermos. Por eso ha de tener muy en cuenta que, cuando haga los ejercicios oculares, los ojos tracen las líneas que se le han dictado.

¡Vamos a prepararnos!

¿Con qué vamos a comenzar? ¿Se acuerda?

Por favor: ponga derechos los hombros y colóquese el corsé de músculos. ¿Qué necesita para ello? ¡Correcto! La espalada derecha y una sonrisa de oreja a oreja. Y ahora, a llevar conscientemente las emociones positivas a su interior. ¿Que cómo? ¡Ya lo sabe! ¡Así!

Y ahora ya puede comenzar con la realización de los ejercicios. ¡Pero no se olvide de parpadear!



1. “Mirada hacia fuera y hacia dentro”

Mantenga la cabeza derecha, sin que se le incline hacia atrás. La mirada se dirige hacia arriba (al techo); mentalmente, la lleva desde el cráneo hasta el centro, como si estuviese mirando allí.

Ahora mueva los ojos hacia abajo y ponga su atención en la zona de las glándulas tiroides, como si las estuviera mirando, allí donde está el cuello.



Eso lo hacemos de 8 a 10 veces en cada dirección.

¿Por qué es importante hacer este antiguo ejercicio del movimiento de los ojos solo con el pensamiento? Hace ya mucho tiempo, en Oriente, se decía que en el centro de la cabeza había un gran ovillo de canales energéticos, comunicados con los ojos por el extremo exterior. Por eso, si seguimos el movimiento de los ojos con el pensamiento hasta detrás de las orejas, producimos un efecto en los canales de la vesícula y del hígado. Los ojos son la ventana del hígado.

No estoy hablando en vano: en los ejercicios para la recuperación de la vista, a pesar de su relativa facilidad, se encuentra un sentido muy profundo, cuyas raíces nos llevan a la antigüedad.

De todos modos, hay que tener en cuenta las reglas de cuidado. No haga más de lo que debe. Todo esfuerzo excesivo con los ojos lo lleva al resultado contrario. Por tanto, le vuelvo a amonestar, para que considere todos los ejercicios de relajación ya descritos, porque le irán bien a todo su organismo. Pero primero, vamos a trabajar un poco.



Ejercicios para las articulaciones “con fuerza”

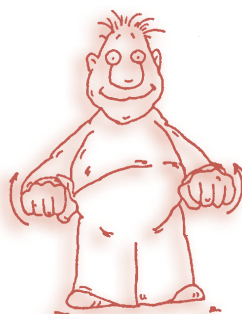
¿Puede abrirse totalmente de piernas, así, espontáneamente? No puede. Pero si se entrena convenientemente, se le irán estirando los músculos adecuados y cada día le irá siendo más fácil conseguirlo. Y un buen día, de pronto ¡lo consigue! Aunque tenga noventa años consigue hacer ese spagat.

¡Atención! Una espalda fosilizada e inmóvil, la manera de andar de un hipopótamo, esas cosas son simplemente la muestra de su forma de vida. ¡Son signos de comodidad! La elasticidad de las articulaciones y de la columna es algo que se puede regenerar en todas las edades; e incluso con noventa años, sigue teniendo la capacidad de renovar sus vértebras y sus discos. Para eso es suficiente la voluntad, junto con un poco de disposición para trabajar en ello, no en las sinuosidades cerebrales, sino en las articulaciones. Si no trabaja, no puede recibir un “sueldo”.





Ahora giramos las manos, que han hecho un puño, por las muñecas, dibujando un círculo lo más grande posible, primero en una dirección y después en la otra.

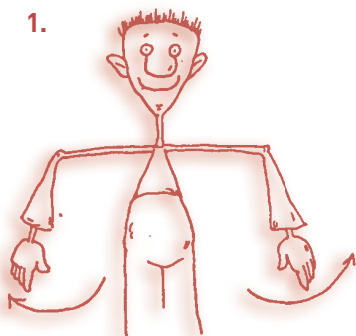


ARTICULACIONES DE LOS CODOS

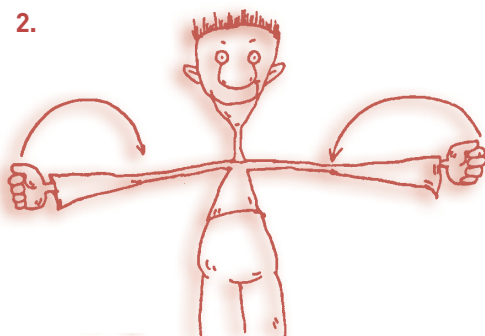
Ejercicio 7

Los brazos se sitúan como una prolongación de los hombros, paralelos al suelo y doblados por los codos; los antebrazos cuelgan libres y las manos insinúan un puño.

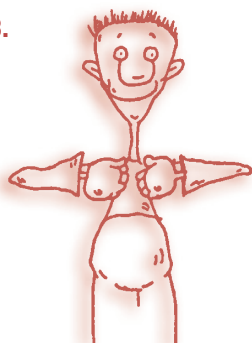
1.



2.



3.



4.



Colección «Biblioteca del Bienestar»

WOLFGANG HÄTSCHER-ROSENBAUER

Una vista excepcional

Los colores, las formas y los ejercicios
para sanar tus ojos y liberarte de las gafas



¿Estás harto de llevar gafas o lentes de contacto?

¿Quieres mejorar tu vista sin peligrosas intervenciones quirúrgicas?

¡Con el método desarrollado por Wolfgang Hätscher-Rosenbauer puedes lograrlo!

Este increíble programa de autoayuda para fortalecer la vista se basa en el uso de **láminas cromáticas** creadas

por el autor durante muchos años de investigación como cromoterapeuta. Su recorrido empezó durante un viaje a Sri Lanka, cuando tuvo que prescindir de las lentes de contacto que usaba debido a su miopía de 8 dioptrías, y descubrió el poder terapéutico de los colores para curar sus ojos.

El uso de estas especiales láminas cromoterápicas se está extendiendo cada vez más en Alemania y en otros países: numerosos colegas del autor lo utilizan con éxito en cursos y sesiones individuales.

El texto contiene instrucciones detalladas que hacen fácilmente comprensibles las indicaciones terapéuticas y la ejecución de los ejercicios de forma agradable y divertida.

Haz que tu vista sea excepcional gracias a este método extraordinario y gestiona de manera creativa la acción de los colores en la vista, alegrando los ojos y el alma.

Querido lector "Macro"

Este libro, publicado en la colección "Biblioteca del Bienestar", es para ti

... que deseas prepararte para vivir tu vida plenamente y experimentar un profundo bienestar

... que tienes tantos sueños por cumplir

... que estás abierto a las novedades, preparado para revisar tus convicciones y modificar tus antiguas costumbres.

¡Descubre todas las novedades Macro!

FICHA BIBLIOGRÁFICA

Mirzakarim Norbekov

Libérate de las Gafas con la Sabiduría del Burro

Barcelona:
Macro Ediciones, 2018.

Título original: Opyt duraka

Traducción:
Esther Morales-Cañadas

320 pp.; 13,5x20,5 cm
(Biblioteca del Bienestar)

ISBN 978-84-1708-028-0

¿Quieres consultar el catálogo Macro?

Visita nuestra página web

www.macroediciones.com

o bien pide tu copia en papel a

info@macroediciones.com



¿Quieres estar informado sobre las novedades editoriales y los eventos Macro?

Inscríbete a nuestra newsletter aquí

www.macroediciones.com/mymacro/newsletter.php

DE REGALO, UNA REVISTA DIGITAL PARA TI

 **vivir MACRO**

DR. MIRZAKARIM NORBEKOV

Libérate de las Gafas

con la Sabiduría del Burro



**Este libro ha sido escrito para ayudarte a recuperar tu vista,
a despertar las facultades ocultas de tu alma
y a alcanzar tus metas personales con un método
completamente inusual.**

Pero sea consciente de que este libro le va a chocar desde la primera página y le va a despertar una serie de emociones negativas: descontento, enfado, rabia, enojo y agresividad contra el escritor. Para que Usted deje de moverse en ese círculo de problemas y fracasos, yo le voy a quitar conscientemente el suelo de debajo de sus pies. Eso es lo esencial de mi método.

**Es un método de regeneración visual a través de la propia
coacción emocional voluntaria.**

Usted guarda un valioso diamante que ha perdido, pero que solo tiene que encontrarlo, trabajarlo y ponerlo a la luz para que reluzca. Y simplemente así verá todo con otros ojos y se le abrirán nuevos horizontes en su vida. ¡Y yo estoy dispuesto a ayudarlo en su nuevo camino!

Doctor Mirzakarim Norbekov

VISTA
AUTOAYUDA
ENTRENAMIENTO MENTAL

Ibic: VXH, VS

www.macroediciones.com



ISBN 84-1708-028-7



9 788417 080280