

## Glasnik Sai Vibrionike

<http://www.vibrionics.org>

“Kad god vidite nesretnu, bolesnu ili potištenu osobu, to je polje vašeg služenja, *seve*.”

...Sri Sathya Sai Baba

Sveska 9, broj 3

maj/juni 2018

### U ovom broju

☞ Iz pera dr. Jit K. Aggarwala	1 - 2
☞ Profili praktičara	2 - 4
☞ Slučajevi s kombinacijama	4 - 9
☞ Kutak za odgovore	9 - 10
☞ Božanske riječi Vrhunskog Iscjelitelja	10
☞ Obavještenja	10 - 11
☞ Dodatak	11 - 14

## ☞ Iz pera dr. Jit K. Aggarwala ☞

Dragi praktičari,

Volio bih početi vrlo važnom porukom našeg Gospoda upućene svima koji rade u oblasti brige o zdravlju. Swami kaže, *“Ljekari bi trebali ulijevati hrabrost pacijentima i govoriti umirujućim glasom dok zrače suosjećanje i ljubav. Dok vršite preglede, trebete se smiješiti i obraćati se pacijentima blago i nježno.”* ... Govor od 6. februara 1993. Vjerujem da kao praktičari Vibrionike imamo obavezu održavati povišen nivo svijesti kako bi se naše interakcije s pacijentima uvijek odvijale u Polju božanske Ljubavi. To će naš rad od pukog tretiranja preobraziti u potpuno iscjeljivanje. Takav duh treba biti utemeljen u nama do srži našeg bića!

Jedan od temeljnih principa Vibrionike jeste da duhovnost može uticati na zdravlje i potaknuti iscjeljenje. Mi smo usvojili pet ljudskih vrijednosti o kojima Swami govori, *sathya* (istina), *dharma* (ispravnost), *shanti* (mir), *prema* (ljubav) i *ahimsa* (nenasilje). Prakticiranje ovih vrijednosti je od suštinske važnosti za uspjeh na duhovnom putu, a samim tim i za vibrioničku praksu.

Postoji poslovice koja kaže, *“Bolje spriječiti nego liječiti”*, čija se poenta ne može dovoljno podcrtati. Iako posjedujemo neformalna saznanja da se brojni praktičari fokusiraju na prevenciju, nismo dobivali pisane izvještaje. Ponizno molim sve praktičare da pošalju dokumentovane slučajeve u oblasti preventivne njege. Nekoliko uspješnih slučajeva i prijedloga u toj oblasti upućuju na sljedeće: **CC6.3 Diabetes** za ljude iznad 40 godina jer se incidencija dijabetesa povećava s godinama; **CC14.2 Prostrate** za muškarce iznad 60 godina za prevenciju razvoja/manifestacije benigne hipertrofije prostate te **CC2.1 Cancer** za osobe s porodičnom historijom raka. Stoga, u ovisnosti od medicinske/porodične historije pojedinca, treba davati odgovarajuće preventivne lijekove kako bi se spriječio razvoj teških hroničnih bolesti.

Iako smo u prošlom broju naglasili važnost predavanja mjesečnih izvještaja elektronskim putem, broj ljudi koji šalju izvještaje je u posljednja dva mjeseca drastično opao. Čini se da je mnogim praktičarima bilo teško da se logiraju i unesu svoje sate služenja direktno na web stranicu. Da bismo prevazišli ovaj problem, napravili smo posebnu email adresu [admin@vibrionics.org](mailto:admin@vibrionics.org). Ako budete imali bilo kakvih poteškoća da mjesečne izvještaje priložite *online*, molimo vas da pišete na gornju email adresu. Ako niste u stanju predati izvještaj elektronskim putem, možete privremeno nastaviti slati izvještaje svom koordinatoru putem sms-a ili telefonom.

U nastojanju da unaprijedimo bazu praktičara, želio bih potaknuti sve AVP koji su završili najmanje tri mjeseca obuke da apliciraju za VP tako što ćete pisati na [applicationjvp@vibrionics.org](mailto:applicationjvp@vibrionics.org) i postati članovi IASVP. Sada je za sve VP i one iznad obavezno da postanu članovi Međunarodne asocijacije praktičara Sai Vibrionike.

Dok naša planeta i dalje trpi strašnu štetu i patnju, naša misija nastavlja da se širi, donoseći utjehu i iscjeljenje masama pogođenim pošastima modernizacije – bilo da su u pitanju biljke, životinje ili ljudi. Jako nas raduje kad vidimo da smo od pomoći tamo gdje je najpotrebnije. Iskreno se molim da svi ojačamo svoju praksu i proširimo doseg Vibrionike kako bismo mogli donijeti radost svima!

U službenju Saija s ljubavlju,  
Jit K Aggarwal

## ☞ Profili praktičara ☞

**Praktičarka** <sup>11583...India</sup> se rodila u liječničkoj porodici. Njegujući strast za podučavanjem doktorirala je hemiju i donedavno radila kao vanredni profesor na tehničkom koledžu. U Swamijevo okrilje došla je 1995. te od 1998. svake godine redovno posjećuje Puttaparthi kako bi pomagala svojoj majci, ginekologinji, na godišnjem medicinskom kampu koji se organizuje u vrijeme Swamijevog rođendana. Njena želja da radi *sevu* u oblasti medicine dobila je krila kada je od rodice praktičarke čula za Vibrioniku i njezino potpuno odsustvo nuspojava. Proučila je stranicu Vibrionike i Glasnike, uvjerala se da će Sai Vibrionika produbiti njenu povezanost sa Swamijem, te odmah upisala obuku i u novembru 2016. postala AVP.



Osjeća se sretnom da je sistem mentoriranja uveden baš kad je postala praktičarkom. Svoj razvoj kao praktičarke pripisuje neprocjenjivom vodstvu i ohrabrenju od strane svoje **mentorice**<sup>10375</sup>. Prema njenim riječima, 'To što sam svaki dan nekoliko mjeseci imala svoju mentoricu na raspolaganju uistinu je bio pravi blagoslov'. Ubrzo nakon toga, u julu 2017, postaje VP te od novembra 2017. i sama počinje mentorirati novu praktičarku. Dosada je uspješno tretirala preko 300 pacijenata s različitim oboljenjima, akutnim i hroničnim, kao što su prehlada, gripa, sinusitis, kožne alergije, gastritis, psorijaza i rak.

Praktičarka prikazuje učinkovitost **CC7.3 Eye infections**. Isprobala je kombinaciju na sebi, prije više od godinu dana, za ječmir od kojeg je periodično bolovala te bila izliječena za manje od sedam dana, bez povrata simptoma.

Dječak (7) je došao sa akutnim bolom, upalom i crvenom mrljom od krvnog ugruška u oku, nakon ozljede u igri. Nije uzimao nikakav drugi lijek. Bol i upala su se smanjili u roku od tri dana, a crveni ožiljak nestao u roku od sedam dana.

U drugom slučaju tretirala je muškarca (32) koji je proteklih šest godina patio od apneje u snu, ekstremne iscrpljenosti i perioda plitkog disanja praćenih glasnim hrkanjem. Alopatski lijekovi mu nisu pomogli. Dobio je **CC10.1 Emergencies + CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC19.3 Chest infections chronic** tokom dana i **CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC15.6 Sleep disorders** pred spavanje. Za to vrijeme nije uzimao druge lijekove. U roku od mjesec dana je izvijestio da osjeća 50%-no poboljšanje u svim simptomima, a za dva mjeseca da se osjeća 90% bolje. Pet mjeseci poslije, baš prije nego što će preseliti u Njemačku, prijavio je povrat simptoma jer nije bio redovito uzimao lijekove. Odlučan da ovoga puta bude istrajan, ponovo je počeo s tretmanom. Njegova porodica je izvijestila da se oporavio 90% i da nastavlja uzimati dopune lijeka u Njemačkoj.

Praktičarka je otkrila da **CC9.2 Infections acute + CC19.2 Respiratory allergies**, napravljena u sterilnoj vodi u vidu kapi za nos, donosi strašno olakšanje pacijentima sa začepljenjem nosa. Preporučuje prskanje **CC15.2 Psychiatric disorders + CC17.2 Cleansing** u vodi kod kuće ili na poslu kao zaštitu od negativnih energija i entiteta. Otkrila je da je **CC17.2 Cleansing** vrlo učinkovit kod liječenja policistične bolesti jajnika i tiroide.

U svom *wellness* kompletu nosi **CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC17.3 Brain & Memory tonic** koji čini čuda za učenike koji pate od ispitnog stresa. Ona sama uzima **CC17.2 Cleansing...TDS** kako bi minimizirala štetne posljedice hemijskih supstanci kojima je izložena u laboratoriji. Otkrila je na svojim studentima da **CC10.1 Emergencies** napravljen u vodi za čišćenje kože nagorene kiselinom, do čega dolazi usljed nezgoda u laboratoriji, proizvodi trenutačno olakšanje i ne ostavlja ožiljke.

Pridružila se timu koji radi *sevu* u "Shivamu", Swamijevom boravištu u Hyderabadu. U ovoj klinici koja se odvija jednom sedmično, započetoj u decembru 2017, u roku od tri mjeseca tretirano je 300 pacijenata. Ona tvrdi kako je rad u ovoj klinici s iskusnim praktičarima obogatio njezino znanje. Odlučila je uzeti

privremeni odmor od profesionalnog podučavanja kako bi se pozabavila kućanskim obavezama te se fokusirala na Vibrioniku. Dio je tima koji se bavi ažuriranjem baze podataka te se priprema za SVP obuku.

U vibrioničkoj *sevi* nalazi ispunjenje i neuporedivu radost. Ona je produbila njezinu vjeru u to da je 'Bog Najviši Iscjelitelj i Vinovnik' te joj pomoglo da praktikuje s više energije i spokoja. Zahvalna je za dragocjeni dar Vibrionike koji je njezino okruženje preobrazio od negativnog ka pozitivnom. Swamiju se svaki dan moli sljedećim riječima: "Neka se Vibrionika širi kako bi obuhvatila sva potrebna bića ovog svijeta! Neka sve više ljudi dobiva mogućnost da uživa učinke ove terapije koja dovodi do lične transformacije."

### Slučajevi za podijeliti:

- [Ječmir](#)
- [Ulceri na ustima](#)



**Praktičar** <sup>10831...India</sup>, magistar veterine. Nakon 37 godina rada povukao se u penziju 2002. Godine kao docent na državnom fakultetu, gdje je obavljao i veterinarsku praksu. Iako je u Swamijevom okrilju od 1985., aktivan član *seva dala* postao je 2003. otkad posjećuje Puttaparthi kad je u prilici kako služio u Prashantiju. Za vrijeme jedne od posjeta, u septembru 2009., saznao je za Vibrioniku od prijatelja. Smatra Swamijevom milošću to što je već sljedećeg mjeseca dobio priliku upisati obuku u Solapuru, Maharashtra, i postati AVP. Praksu je započeo s kutijom 54CC, u skladu s tadašnjom normom.

U početku, kad je imao svega nekoliko pacijenata, u očaju se pomolio Swamiju za pomoć. Uskoro je počeo dobivati prilike da liječi pacijente, uključujući ljude s poteškoćama u mentalnom razvoju. Nakon toga su ga zamolili da liječi radnike u jednoj velikoj tvornici. Kako su radnici bili nadničari, nisu si mogli priuštiti odmor kako bi zatražili medicinsku pomoć niti su mogli priuštiti liječenje; to što je imao priliku da liječi te ljude učinilo je praktičara jako sretnim. Od 2010. svakog četvrtka u obližnjem Shirdi hramu prima pacijente ujutro i uveče. A praksa je uhvatila maha kada je kao VP u januaru 2011. dobio 108CC kutiju. Tada je počeo liječiti krave u obližnjem skloništu gdje je i dva puta sedmično tretirao brojne hodočasnike koji su dolazili do obave svoje ritualno štovanje.

Praksa mu je dalje napredovala kada je u aprilu 2014. dobio dragocjenu priliku da služi dobrovoljce iz različitih država Indije u zgradi za *seva dal* u Prashantiju. Zbog toga posjećuje Puttaparthi 15 dana mjesečno i dijeli vibrioničke lijekove od jutra do večeri. To je za njega posebna prilika jer se odvija u boravištu njegovog Učitelja. Praksa je unaprijedila njegovo razumijevanje medicinskih problema ljudi iz različitih kultura. U njegove pacijente spadaju i brojni ljekari koji, nakon što se osvjedoče o rezultate, ne samo da svojim pacijentima, rođacima i prijateljima preporučuju vibro lijekove, već mu pomažu i da tumači njihove medicinske nalaze. Njegovo veterinarsko iskustvo pomoglo mu je da bolje razumije zdravstvene probleme i pacijentima pruži brzu pomoć.

U Hyderabadu gdje živi nastavlja obavljati svoju vibrioničku *sevu* svakog mjeseca u Shirdi hramu i skloništu za krave, a u Prashantiju služi dvaput godišnje. I dalje je aktivan član tima za održavanje i sanitaciju u Prashantiju.

Uvijek sa sobom nosi *wellnes komplet* kako bi mogao brzo dati lijek pacijentima u akutnom stanju. Dijeli zanimljiv slučaj psa koji je šepao i ječao od bola dok je on bio na noćnoj dužnosti na kapiji Superspecijalističke bolnice. Pas je dobio **Move Well** u šolji vode, koju je pijuckao četiri puta u redovitim intervalima. U roku od sat vremena pas je otrčao bez hramanja.

Preporučuje **CC17.2 Cleansing** za pacijente s povratnim simptomima, naročito kod kožnih alergija, poremećaja disanja i stresa. Prema njegovom iskustvu, **CC12.4 Autoimmune diseases** je učinkovit kod psorijaze, Parkinsonove bolesti i bolesti nepoznatog porijekla.

Praktičar je zadovoljan što može služiti uz pomoć 108CC kutije, uz koju postiže vrlo dobre rezultate; stoga ne osjeća potrebu za sljedećim stepenom kvalifikacije (SVP). Uprkos tome, kod sebe drži Rescue i neke druge Bachove remedije, koje mu je napravio jedan iskusni praktičar, kako bi katalizirao liječenje mentalnih poremećaja. S velikim uspjehom je tretirao stanja kao što su manjak samopouzdanja, rigidnost, visoko negativan stav, duboki strahovi, depresija. Kako kaže, Vibrionika mu je dala priliku da razumije "sevu" na pravi način te od njega načinila saosjećajniju osobu. Zahvaljujući tome, u stanju je da se suosjeća sa pacijentima i da služi s osjećanjem potpune predanosti Bogu. Naglašava da, ako neko ima potrebu da cijeli život posveti potrebitima, Sai Vibrionika je idealan način!

## ☞ Slučajevi s kombinacijama ☜

### 1. Ječmir <sup>11583...India</sup>

Dana 28. novembra 2016. žena (40) obratila se praktičarki čim su joj se pojavili simptomi na desnom oku: iznenadni svrab, oticanje, suženje i crvenilo. Problem je počeo 10 godina ranije i vraćao se u prosjeku svakih 6 mjeseci. Svaki put bi joj liječnik propisao antibiotike i simptomi bi se u potpunosti povukli u roku od otprilike dvije sedmice.

Dobila je:

**CC7.3 Eye infections...po jednu dozu svakih 10 minuta dva sata, a nakon toga 6TD.**

Nakon prvog dana, simptomi su se povukli za 40%. U naredna dva dana, stanje joj se popravilo za 80% tako da je doziranje smanjeno na **TDS**. Nakon ukupno pet dana, svi su se simptomi potpuno povukli, tako da je lijek prekinut. Treba napomenuti da ovoga puta pacijentkinja nije uzela nikakav alopatski lijek kojem je obično trebalo 10-14 dana da joj izliječi ječmir. Prilikom posljednje posjete kad je dovela neke članove obitelji, pacijentkinja je izjavila da joj se ječmir nije nikada vratio!

**Komentar urednika: lako je tretman u ovom slučaju bio uspješan, doziranje bi obično trebalo postepeno smanjivati prije nego što se prestane s uzimanjem lijeka.**

---

### 2. Usni ulceri <sup>11583...India</sup>

U proteklih nekoliko godina dječak (10) je usljed ispitnih stresova razvio bolne usne ulcere. Doktor bi mu uvijek propisivao da za vrijeme ispita uzima tablete vitamin B kompleksa. To nije pomagalo osim privremeno i problem se uvijek vraćao u ispitnom periodu.

Dana 19. decembra 2016. majka je dovela sina sa ozbiljnim bolovima u ustima usljed ulceracije tako da je dječak dobio sljedeće:

**CC11.5 Mouth infections + CC17.3 Brain & Memory tonic...6TD**

Nakon šest dana, dječak je izvijestio da se osjeća 100% bolje, tako da je doziranje smanjeno na **TDS**, a nakon tri dana je prestao uzimati lijek. Međutim, majka je željela da mu daje preventivnu dozu za vrijeme ispita; lijek dobija **OD** samo za vrijeme ispita i ne uzima nikakve druge lijekove.

Majka je u kontaktu sa praktičarkom u vezi sa svojim zdravljem. U aprilu 2018. je izvijestila da se njenom sinu nikada više nisu pojavili ulceri u ustima za vrijeme ispita nakon tretmana u decembru 2016.

---

### 3. Kožne metastaze usljed raka <sup>01448...Germany</sup>

Žena (58) se obratila praktičaru zbog kožnih metastaza. Osim tetke po majci koja je umrla od raka, u obitelji nije bilo povijesti raka. Međutim, u aprilu 2011. je dobila dijagnozu raka dojke i tom su joj prilikom odstranili lijevu dojku. Odbila je hemoterapiju zbog straha od nuspojava te od juna do avgusta 2011. prošla terapiju zračenjem nakon koje se osjećala dobro 3.5 godine. U januaru 2015. je osjetila bol i opipljive i osjetljive kvržice na mjestu uklonjene dojke te oko vrata. To je dijagnosticirano kao kožna metastaza zbog čega su joj propisali hemoterapiju uporedo sa 8 sesija Kadcylya infuzije, po jednu svake tri sedmice. Nakon tri bolne infuzije, od kojih je svaka trajala sat i pol, obratila se praktičaru koji joj je 27. jula 2015. dao:

**#1. CC10.1 Emergencies + CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC18.1 Brain disabilities...TDS**

**#2. CC2.1 Cancers + CC2.2 Cancer pain + BR16 Female + SR528 Skin...TDS**

**#3. SR559 Anti Chemotherapy...6TD četiri sedmice**

U roku od dvije sedmice, kvržice su se u broju i veličini smanjile za 50%, tako da je otkazala ostatak termina za hemoterapijsku infuziju. Nije uzimala nikakve alopatske lijekove. Nakon tri mjeseca liječenja kvržice su se povukle a bol i osjetljivost smanjili za 50%. Do 31. januara 2016, svi simptomi su se povukli i pacijentkinja se osjećala 100% bolje. Nastavila je uzimati **#1** i **#2**. Otprilike šest mjeseci kasnije, mogla je brinuti o svojim dnevnim potrebama i nastavila se osjećati oslobođenom svih simptoma. Od novembra 2017. uzima kombinacije **TDS** i namjerava ih uzimati narednih pet godina. Nije trebala hemoterapiju niti uzima bilo kakve alopatske lijekove. Doktor je pregleda svakih 6 mjeseci i njeni nalazi krvi su normalni.

#### 4. Mjehurići u maternici, sterilitet <sup>11585...India</sup>

Majka (31) koja je imala kćerku staru 6 godina u protekle dvije godine je nastojala ponovo zatrudnjeti. Preko šest mjeseci je uzimala alopatske lijekove koji su joj izazvali nekoliko nuspojava, kao što su bol u želucu, iscrpljenost i povraćanje. Međutim, nije zatrudnjela. Stoga je prije dva mjeseca liječnik zakazao ultrazvučni pregled koji je pokazao mjehuriće/vodne plikove u maternici. Zbog toga su joj ponovo propisali alopatske lijekove koje je uzimala uz veliko oklijevanje zbog prethodnog neprijatnog iskustva. U roku od sedam dana, kada su se ponovo pojavile iste nuspojave, prekinula je tretman. Njena majka, koja je iskusila dobrobiti Vibrionike, potakla ju je da se obrati praktičarki.

Dana 22. jula 2017. praktičarka joj je dala sljedeći lijek:

**#1. CC2.3 Tumours & Growths + CC8.2 Pregnancy tonic + CC8.4 Ovaries & Uterus + CC10.1 Emergencies + CC12.1 Adult tonic...TDS**

Za vrijeme pregleda mjesec dana poslije, pacijentkinja je bila potpuno izliječena od mjehurića kako je potvrdio liječnik. Prestala je uzimati **#1**.

Sedam dana kasnije, 1. septembra, mjesečnica joj je izostala te je uradila test na trudnoću. Bila je zapanjena kad je liječnik potvrdio da je trudna. U narednih sedam nedjelja **#1** je smanjen na **OD**.

Dana 20. oktobra kombinacija je promijenjena na:

**#2. CC8.2 Pregnancy tonic...OD**

Uzimala je **#2** kroz cijelu trudnoću i 14. aprila 2018. rodila djevojčicu. I majka i beba su zdrave i sretno. Dana 15 maja 2018. prestala je uzimati **#2**. Kada su se sreli s praktičarkom, pacijentkinja je izrazila najdublju zahvalnost Vibrionici i našem voljenom Swamiju.

---

#### 5. Hronični sinusitis <sup>01768...Greece</sup>

Žena (58) je 15 godina svake zime četiri mjeseca (od novembra do februara) patila od hroničnog sinusitisa. Nos bio joj curio i bio crven i osjećala je pritisak iza očiju i obraza.

Pokušala je s nekoliko lijekova. Iako bi osjetila određeno olakšanje, nikada se u potpunosti nije uspjela osloboditi simptoma.

Dana 4. februara dobila je sljedeću kombinaciju:

**NM99 Sinus + OM23 Sinus + BR15 Sinus Balance + SM35 Sinus + SR219 Brow + SR452 Adenoids + SR512 Nasal Mucous Membrane + SR527 Sinus Paranasal + CC19.5 Sinusitis...TDS**

Nakon dva mjeseca uzimanja, bila je u potpunosti oslobođena svih simptoma. Simptomi se nisu vratili čak ni sljedeće zime kako je pacijentica potvrdila kada je srela praktičarku u martu 2018.

---

#### 6. Varikozne vene <sup>01768...Greece</sup>

Direktor koledža (42) je sedam godina patio od proširenih vena. Vene na nogama su mu bile otečene i tamnocrne. Kada je posjetio praktičara, užasno su ga boljele a jedna je toliko otekla da je pukla. Kako je krvarila, previli su je, a ona se pretvorila u ulcer. Pacijent nije imao dijabetes i nije uzimao nikakve druge lijekove.

23. maja 2017. dobio je:

**#1. CC3.1 Heart tonic + CC3.7 Circulation + CC21.11 Wounds & Abrasions...6TD** tri dana, a zatim **TDS**

Praktičar je bio izavn zemlje dva mjeseca tako da nije imao kontakta sa pacijentom, ali on je nastavio uzimati lijek. Kada se vratio u julu 2017., pacijent je izvijestio da mu je ulcer u potpunosti nestao za manje od sedam dana. Nakon dva mjeseca vibrioničkog tretmana njegovo sveukupno stanje se popravilo za 80%, i što se tiče bolova, i što se tiče oticanja.

Kako sada više nije bilo potrebe za **CC21.11 Wounds & Abrasions**, lijek je promijenjen na:

**#2. CC3.1 Heart tonic + CC3.7 Circulation...OD**

Praktičar je ponovo otišao u inostranstvo te se susreo s pacijentom u februaru 2018. Rečeno mu je da je svo oticanje i bol nestalo davno i da je prestao s uzimanjem lijeka. Za vrijeme sljedećeg pregleda, u maju 2018, pacijent je potvrdio da nikada nije uzimao nikakav drugi lijek, da mu se simptomi nisu vratili i da se osjeća savršeno dobro.

**Komentar urednika:**

**Kada praktičar odlazi na duže vrijeme, bilo bi dobro da nađe drugog praktičara koji će se za to vrijeme brinuti o njegovim pacijentima. Provjerite sa svojim nacionalnim koordinatorom podatke o praktičarima u svojoj regiji ili ako ste u Indiji, možete se timu za informacije o praktičarima na: [healerInfo@in.vibrionics.org](mailto:healerInfo@in.vibrionics.org).**

+++++  
**7. Trostruki prijelom podlaktice s transplantacijom kosti** 03558...France

*Prije tretmana*



Dvanaestog novembra 2017. liječnika u penziji (64) oborilo je auto dok je on sjedio na svom motoru. Pretrpio je prelom zdjelice i teške ozljede desne ruke. Odveli su ga u bolnicu, ali on je želio i vibrionički tretman. Za 15. novembar bila je zakazana operacija koja mu je trebala spojiti smrskane kosti i ukloniti ružnu izbočinu na zapešću. Gospodin je bio vrlo zabrinut zbog predstojeće operacije.

Dobio je:

**#1. NM59 Pain + SR348 Cortisone + Potentised paracetamol 200C + CC10.1 Emergencies + CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC18.5 Neuralgia + CC20.7 Fractures + CC21.11 Wounds & Abrasions...QDS** u vodi osim za vrijeme hospitalizacije kada je mogao uzimati globule.

Osmog decembra je izjavio da mu vibrionika pomaže. Bol je gotovo u potpunosti nestala uprkos teškoj operaciji i sveukupno je osjećao 30%-no poboljšanje. Duboki ožiljci u zapešću su dobro zarasli. Kako je analgetike uzimao svega nekoliko dana, a nakon toga samo

vibrioniku, zaključio je da je vibrionički lijek imao vrlo dobar terapijski efekat.

*Poslije tretmana*



Praktičar je isključio prva četiri lijeka iz **#1** i umjesto njih dao: **#2. CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC18.5 Neuralgia + CC20.7 Fractures + CC21.11 Wounds & Abrasions...TDS**

Mjesec dana kasnije, 9. januara 2018, pacijent je izvijestio daljnje poboljšanje od 30%, iako mu lakatna kost još uvijek nije bila dovoljno snažna. Doziranje **#2** je smanjeno na **BD** tri sedmice, zatim na **OD** naredne tri sedmice.

Do 10. februara kosti su srasle, ostali su samo ožiljci. Više nije morao nositi udlagu te mu je savjetovano da 1-2 mjeseca ne napreže ruku i izbjegava nagle pokrete. Bio je vrlo sretan što može pokazati da mu je podlaktica savršeno zarasla i da mu je zapešće glatko bez ružne izbočine koja bi ga podsjećala na nesreću.

**Svjedočenje pacijenta:**

Dana 25. novembra imao sam trostruku operaciju kosti s produžavanjem, proceduru za pseudoartrozu sa zloćudnim kalusima na dvije kosti desne podlaktice. Sa presađivanjem ilijačne kosti i jednim centimetrom produžavanja prečnika i lakatne kosti (koštanog mosta ispunjenog presadima ilijačne kosti). Praktičar mi je sve vrijeme davao odgovarajuće vibrioničke lijekove. Prilježno sam se pridržavao propisane terapije sve do danas (10. februara). Trenutno uzimam zadnje propisane globule - OD. Kost su potpuno srasle u roku od tri mjeseca. Gdje se sa takvim presađivanjem kosti očekivalo da možda neće ni doći do zarastanja, rentgen je pokazao zarastanje koje odgovara periodu od šest mjeseci imobilizacije, tako da mi je vibrionika uštedjela najmanje tri mjeseca! Imobilizacija je postignuta sa zatvorenom smolom isto u roku od tri mjeseca. Napisao sam ovo kako bih posvjedočio koliko je vibrionička terapija učinkovita; ostali faktori koji su doprinijeli izlječenju su: mišićni trening uz imobilizaciju i vrlo zdrava prehrana. Priložio sam rentgenski snimak preloma zapešća prije operacije i nakon tretmana.

## 8. Disfagija <sup>01001...Uruguay</sup>

Proteklih godinu dana djevojčica (8) je imala poteškoća s gutanjem hrane koja bi joj se zaglavila u grlu. Nekako bi uspijevala da jede tako što bi pila puno vode, iako je bilo teško i bolno. Bila je vrlo nervozna i prestrašena za vrijeme svakog obroka zbog straha od gušenja tako da nije mogla uživati u obrocima. To se dešavalo svaki dan. Nije uzimala nikakav lijek.

Dana 15. februara 2018. dobila je sljedeći lijek :

**CC4.2 Liver & Gallbladder tonic + CC4.4 Constipation + CC4.10 Indigestion + CC10.1 Emergencies + CC12.2 Child tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic... BD** u vodi

Nakon što je uzela samo jednu dozu, nije imala poteškoća s gutanjem te otad uživa u svakom obroku. U martu 2018. djevojčica je i dalje uzimala lijek **BD**.

### Komentar pacijentkinje:

Osjećam se vrlo sretnom zbog toga što me mi je lijek pomogao. Više ne patim dok jedem. Ranije sam morala držati čašu vode na stolu za vrijeme obroka jer sam se bojala da će mi se hrana zaglaviti u grlu.

**Komentar učiteljice:** Djevojčica više nije anksiozna i sada je zapravo mnogo spokojnije dijete. Primjer je drugoj djeci u razredu; pomaže vršnjacima u rješavanju problema. Više nikada nije imala problem s gutanjem.

---

## 9. Depresija, dispepsija i konstipacija <sup>11581...India</sup>

Gospođa (64) je postala anksiozna i depresivna usljed iznenadne smrti svoga supruga 1990. Usljed anksioznosti razvila je psihološku neravnotežu koja je rezultirala dispepsijom i konstipacijom, a sve to je trajalo dugih 15 godina. Nema dijabetes i visok pritisak. Uzimala je alopatske lijekove za depresiju, nadutost, kiselost i konstipaciju. Zahvaljujući kontinuiranoj upotrebi od nekoliko godina činilo se da je postala imuna na lijekove. Bila je blijeda i nije imala radosti u životu. Sin ju je doveo praktičarki koja joj je probudila volju za životom i potakla je da ima vjeru u Boga što će joj sigurno pomoći. Pacijentkinja je bila vrlo kooperativna i pristala je da redovno uzima lijekove.

Dana 23. juna 2017. dobila je:

**# 1. CC4.1 Digestion tonic + CC4.2 Liver & Gallbladder tonic + CC4.4 Constipation + CC4.10 Indigestion + CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic...TDS**

**#2. CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC15.2 Psychiatric disorders + CC15.6 Sleep disorders + CC17.2 Cleansing + CC17.3 Brain & Memory tonic...TDS**

Nakon mjesec dana, osjetila je poboljšanje od 40% u pogledu emotivnog zdravlja. Prestala je uzimati sve alopatske lijekove. Nastavila je uzimati **#1** i **#2** naredna tri mjeseca.

Dana 6. oktobra 2017. izvjestila je da se osjeća emotivno 100% bolje u i da osjeća olakšanje od 80% po pitanju dispepsije i konstipacije. Doziranje **#2** je smanjeno na **BD** do 3. februara '18, a zatim na **OD** mjesec dana. Trećeg marta je smanjeno na **OW** prije nego što je 9. maja 2018. prestala s uzimanjem.

U slučaju dispepsije, nakon mjesec dana došlo je do daljnjeg poboljšanja do 90%, tako da je doziranje **#1** smanjeno na **BD**, što je nastavila uzimati zbog straha od povrata simptoma, do sljedeće posjete, 9. maja. Pacijentica se osjećala bolje i fizički i mentalno što ju je nadahnulo da promijeni način života.

---

## 10. Psorijatični artritis <sup>11590...India</sup>

Žena (33) je prije sedam godina razvila psorijatičnu mrlju na vlasištu, godinu dana nakon što je rodila autističnog sina. Povezala je svoju bolest sa mentalnom traumom podizanja autističnog djeteta. Četiri godine je koristila alopatsku mast koja je spriječila širenje lezije na vlasištu, ali su se prije tri godine pojavile nove lezije na vratu i šakama, a nakon još dvije godine, i na nogama. Na lezijama su se stvarale kraste koje su svrbjele. Tokom zime bi joj se stanje pogoršalo jer bi koža postala vrlo suha. Povremeno je, kad bi svrab postao nepodnošljiv, koristila steroidnu mast.

Pored toga, godinu i pol ranije prekinula je vanmateričnu trudnoću i ubrzo nakon toga razvila artritis. Počela je osjećati bolove u koljenima sa oticanjem i bolove u kuku. Prije mjesec dana, bol se proširila i na lakat. Svih tih sedam godina je patila i od poremećaja sna.

Sedmog januara 2018. dobila je:

**#1. CC10.1 Emergencies + CC15.2 Psychiatric disorders + CC20.3 Arthritis + CC21.10 Psoriasis...TDS**

**#2. CC10.1 Emergencies + CC21.10 Psoriasis...TDS** u vodi za lokalnu primjenu

**#3. CC15.6 Sleep disorders...OD** pred spavanje

Nije uzimala nikakav drugi lijek. Nakon sedam dana, izjavila je da osjeća 30% olakšanja u zglobovima i 20% od svraba i krasta i da dobro spava.

Mjesec dana poslije osjećala je poboljšanje od 90% u zglobovima, koljena joj nisu oticala, veličina lezija na vratu, šakama i nogama se smanjila za 50%, a svrab i kraste se potpuno povukli. U naredna dva mjeseca, bol u zglobovlju je nestao u potpunosti, a lezije se smanjile za 70%. Nije bilo novih lezija. Od 15. maja 2018. pacijentica se osjeća 100% dobro, vrlo je sretna i želi nastaviti uzimati lijek **TDS**. U početku je oklijevala uzeti vibro lijek za sina, ali sada, nakon vlastitog oporavka, sama traži lijek za njega.

+++++  
**11. Neredovit menzes** <sup>11589...India</sup>

Žena (32) obratila se praktičarki zbog neredovitog menzesa od puberteta, kojeg su karakterizirali obilno krvarenje 9-10 dana, neprijatan miris i grčevi. Pored toga je ciklus ponekad trajao 40-45 dana u odnosu na normalnih 28. Koristila je alopatske, ayurvedske i homeopatske lijekove u različitim periodima života, ali bez uspjeha.

Dana 19. jula je dobila:

**CC3.7 Circulation + CC8.1 Female tonic + CC8.8 Menses Irregular + CC15.1 Mental & Emotional tonic...TDS** u vodi

Nakon što je počela uzimati lijek, izvijestila je da osjeća bolove u trbuhu (moguća reakcija), ali je osjetila poboljšanje glede menstrualnog bola. U roku od tri mjeseca svi simptomi su potpuno nestali, a krvarenje je počelo da traje normalnih 4-5 dana. Isto doziranje je nastavljeno još dva mjeseca nakon čega joj se menstrualni ciklus normalizirao na 28 dana. Od tada je doziranje smanjeno na **BD** dva mjeseca, a zatim na **OD**, što trenutno uzima kao preventivnu dozu.

+++++  
**12. Ispitni stres** <sup>11590...India</sup>

Studentica (17) je bila pod izuzetnim stresom usljed predstojećih konačnih ispita. Učila je po nekoliko sati dnevno, ali je u protekle dvije sedmice imala poteškoća da se prisjeti šta je pročitala. Kada se obratila praktičaru 1. decembra 2017, požalila se na nemiran san, nedostatak koncentracije i slabo pamćenje.

Dobila je sljedeću kombinaciju:

**CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC17.3 Brain & Memory tonic...TDS** u vodi

Već prvog dana je dobro spavala. Narednih 25 dana se mogla bolje fokusirati i kvalitetno učiti, te je ispituje uradila bez stresa. Također je imala pozudanje da će znati odgovore na sva pitanja za vrijeme ispita te je položila s najvišim ocjenama.

Uzimala je lijek za sve vrijeme ispita, a zatim je smanjivala dozu do **OD** prije nego što je prestala 31. decembra 2017.

\*\*\*\*\*  
**☞ Kutak za odgovore ☞**

**1. Pitanje:** *Ako osoba dođe sa ozbiljnim problemom (npr. nedostatak daha, pretjerano krvarenje ili ozbiljna povreda), trebam li joj preporučiti da se posavjetuje s liječnikom za alopatski tretman?*

**Odgovor:** Ako se radi o nekom hitnom slučaju ili se čini da je stanje ozbiljno, najprije trebate dati odgovarajući vibro lijek, a zatim savjetovati pacijentu da posjeti liječnika ili najbližu bolnicu. Međutim, vi niste kvalifikovani da preporučite bilo kakav alopatski tretman.

+++++  
**2. Pitanje:** *Možemo li tretirati bolest na koju sumnjamo i prije nego što je dijagnosticirana?*

**Odgovor:** Da, takva se bolest može tretirati vibro lijekom jer su vibracije potpuno bezopasne. U svakom slučaju, svi vibro lijekovi djeluju preventivno. Osim toga, ako dijagnoza potvrdi sumnju, lijek već djeluje.



+++++

3. *Pitanje: Kako mogu pomoći pacijentu koji pati od ulcerativnog kolitisa koji nije reagovao na **CC4.6 Diarrhoea** niti na potencirani Prednisolone (steroid) koji je uzimao?*

*Odgovor:* Nekolicina praktičara je otkrila da je nozod načinjen od pacijentove stolice u potenciji **1M** vrlo učinkovit. Obratite pažnju na to da sada preporučujemo potenciju **1M** umjesto dosadašnje **200C**. Svaka povratna informacija s vaše strane biće dobrodošla. *Upozorenje: Molimo vas da budete vrlo oprezni prilikom rukovanja s bilo kakvom patogenom materijom koja potiče od pacijenta.*

+++++

4. *Pitanje: Na svojoj SRMP pravio sam SR341 Alfalfa + SM39 Tension. Uz pomoć kap alkohola najprije sam napravio SR341 Alfalfa u potenciji 200C. A zatim sam, kako bih dodao SM39, podesio brojač na (1)000 za 10MM za Tension. Kako je broj za neutraliziranje također (1)000, pitam se da li će to neutralizirati prethodno napravljen Alfalfa lijek?*

*Odgovor:* Biće vam drago da znate da to neće poništiti prethodno napravljenju vibraciju jer u vrijeme podešavanja brojača na potenciju (1)000 bočica s lijekom nije u udubljenju. Kako ćete nakon toga ubaciti SM39 u mašinu prije nego što bočicu vratite nazad, to će biti vibracija kartice koja će se utisnuti u kap alkohola!

+++++

5. *Pitanje: Da li je bezbjedno koristiti električni osvježivač zraka u sobi u kojoj se drže lijekovi i vibro oprema?*

*Odgovor:* Najbolji je svjež zrak. Ako morate koristiti osvježivač, koristite potpuno prirodni sprej bez aerosola ili svijeću od pravog voska bez metala u fitilju, ili esenciju čistog ulja. Električne sprave su vještačke i nisu dobre za sobu niti za zdravlje stanara niti za vibracije.

+++++

6. *Pitanje: Kada koristimo nozod kose, da li dolazi do sveukupnog poboljšanja zdravlja osobe?*

*Odgovor:* Da. Nozod kose, koji se pravi za probleme s kosom, trebao bi rezultirati i u sveukupnom poboljšanju zdravlja. To je zbog toga što dlaka sadrži cjelovitu informaciju o biću, bilo da se radi o čovjeku ili o životinji.

+++++

7. *Pitanje: U kojem uzrastu možemo prestati koristiti **CC12.2 Child tonic** i početi koristiti **CC12.1 Adult tonic**?*

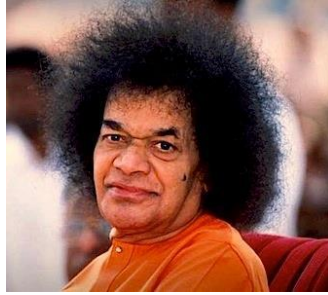
*Odgovor:* Sve ovisi o razvoju i zdravlju djeteta. Sigurno **Child tonic** možemo prestati davati od trenutka ustanovljenog puberteta, ali to se razlikuje od tinejdžera do tinejdžera. Prije nego što počnemo davati **Adult tonic**, bilo bi dobro davati **BR16 Female/BR17 Male** tri mjeseca - **BD** prvog mjeseca i **OD noću** zadnja dva mjeseca.

+++++

8. *Pitanje: Ako osoba uzima više od jedne kombinacije odjednom, smiju li se kombinacije pomiješati u vodi a zatim uzeti? Ako je odgovor potvrđan, zašto moramo čekati 5 minuta između dvije kombinacije?*

*Odgovor:* Ranije smo preporučivali 5 minuta između kombinacija kako bi prva kombinacija dobila priliku da ju apsorbira odgovarajući dio tijela. Međutim, na osnovu posljednjih istraživanja došli smo do zaključka da ako kombinacije i lijekove (njihovo doziranje mora biti isto) stavimo zajedno u vodu, njihova učinkovitost neće biti mnogo manja. Ako uzmemo u obzir da pacijenti vole uzimati manji broj bočica, sada preporučujemo da se **većina** kombinacija i remedija može uzimati skupa. Kako bismo iz njih polučili maksimalnu dobit, lijekove/kombinacije s dubokim učinkom, kao što su mijazam, nozod ili konstitucijski lijek, koji djeluju na um i emocije (i obično se daju u 200C potenciji), ne treba kombinirati s drugim kombinacijama. Sigurnije je napraviti pauzu od 30 minuta.

\*\*\*\*\*



## ☞Božanske riječi Vrhunskog Iscjelitelja ☞

*"Najveća bolest (ili odsustvo ugode) jeste odsustvo mira (santhi); kada um stekne mir i tijelo će biti zdravo. Stoga, svako ko želi dobro zdravlje mora paziti na emocije, osjećanja i motive koji ga pokreću. Baš kao što odjeću dajete na pranje, um trebate ispirati od prljavštine stalno i iznova; u suprotnom, ako se prljavština nakupi i formirate "naviku", to bude teško za dhobija (perača) i štetno za odjeću. To bi trebao biti svakodnevni proces; trebali biste paziti da se u vašem umu ne akumulira prljavština; tj. trebate se kretati u takvom društvu koje će vam pomoći da se prljavština izbjegne. Neistina, nepravda, nedisciplina, okrutnost, mržnja – ove osobine čine prljavštinu; sathya, dharma, santhi, prema (istina, ispravnost, mir, ljubav)—to su elementi čistoće. Ako udišete čisti zrak ovih potonjih, vaš um biće oslobođen zlih bacila, a vi ćete biti mentalno čvrsti i fizički snažni."*

... Sathya Sai Baba, govor "Najbolji lijek", 21. septembar 1960  
<http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume01/sss01-28.pdf>

+++++

*"Najrjeđa pojava u ovom Univerzumu jeste biti savremenik živog Avatara... Swami je nastavio rekaći da rjeđe od življenja u vrijeme sa Avatarom jeste poznavati živog Avatara... A još rjeđe od poznavanja Avatara jeste voljeti Boga u ljudskom liku, a još rjeđe, i vjerovatno narjeđe od svega u ovom Univerzumu, jeste dobiti priliku služiti Gospoda."*

... Sathya Sai Baba, Razgovori sa studentima u Kodaikanalu  
<http://www.theprasanthireporter.org/2013/07/follow-his-footprints/>

\*\*\*\*\*

## ☞Obavještenja☞

### Predstojeće radionice

- ❖ **USA Richmond VA:** AVP radionica 22-24. juni 2018, kontaktirati Susan na [trainer1@us.vibrionics.org](mailto:trainer1@us.vibrionics.org)
- ❖ **India Puttaparthi:** AVP radionica 22-26. juli 2018, kontaktirati Lalithu na [elay54@yahoo.com](mailto:elay54@yahoo.com) ili telefonom na 8500-676 092
- ❖ **France Perpignan:** AVP radionica i seminar obnavljanja znanja 8-10. septembar 2018, kontaktirati Danielle na [trainer1@fr.vibrionics.org](mailto:trainer1@fr.vibrionics.org)
- ❖ **India Puttaparthi:** AVP radionica 18-22. novembar 2018, kontaktirati Lalithu na [elay54@yahoo.com](mailto:elay54@yahoo.com) ili telefonom na 8500-676 092
- ❖ **India Puttaparthi:** SVP radionica 24-28. november 2018, kontaktirati Hem na [99sairam@vibrionics.org](mailto:99sairam@vibrionics.org)

\*\*\*\*\*

## ☞Dodatak☞

### 1. Savjeti za zdravlje

#### Probudite se za dobar san!

*"Osoba se treba dobro naspavati tokom noći.<sup>1</sup> Ako čovjek spava više nego što je potrebno, postaje zaboravan. Dakle, zaboravnost ne dolazi s godinama, već je posljedica prekomjernog sna."<sup>2</sup> ...Sri Sathya Sai Baba*

*Svaku noć, kada utonem u san, ja umrem. A sljedeće jutro, kad se probudim, ja sam nanovo rođen...Mahatma Gandhi*

## 1. San je važan<sup>3-6</sup>

San nam je svima drag. On predstavlja potrebu, ne luksuz.<sup>3</sup> Kada se ujutro probudimo osvježeni i ispunjeni mirom, kažemo da smo "dobro spavali". San utiče na naš svakodnevni život na svaki način. To se ogleda u našem izgledu, prijemčivosti, ponašanju te u onome koliko dobro obavljamo svoje dnevne zadatke.<sup>4</sup> Važnost sna uviđamo kada u bilo kojem trenutku doživimo deprivaciju kvalitetnog noćnog sna.<sup>5</sup> U proces sna uključeno je nekoliko struktura u mozgu.<sup>6</sup> Trebamo biti svjesni našeg unutarnjeg sata i onoga što se dešava dok spavamo.

## 2. Upoznajte svoj ciklus spavanja<sup>3,4,6-8</sup>

Zdrav san sastoji se iz četiri faze. **Prva faza** je stanje laganog sna između stanja budnosti i zaspivanja. U **drugoj fazi** se postepeno isključujemo iz okoline; disanje, puls, i pritisak se smanjuju a temperatura tijela opada. Tada se postepeno odvajamo iz svijeta i ulazimo u **fazu 3** tzv. dubokog sna (san usporenih valova)<sup>7</sup> kada se tijelo i mozak smiruju, a krv usmjerava ka mišićima. Ova je faza od suštinske važnosti za fizički odmor i obnovu energije, hormonsku regulaciju, razvoj imuniteta i rast.

**Faza 4 - REM** (brzi pokreti očima) faza je najvažnija za kognitivne sposobnosti i pamćenje. U ovoj fazi mozak katalogizira i čisti iskustva od prethodnog dana, briše neželjeni sadržaj, popravljajući pamćenje, raspoloženje i budnost. Čovjek najčešće sanja u ovoj fazi. Kada skraćujemo vrijeme spavanja, najviše trpi REM faza.

Svake noći prolazimo kroz 3 ili 4 ciklusa sve četiri faze, od kojih svaka traje od 60-90 minuta. Duboki san čini oko 20% ukupnog sna, javlja se u dužim periodima tijekom prve polovice noći. Udio REM faze se povećava kako noć napreduje. Ciklus sna nije precizan i ne mora biti isti za svaku osobu, niti svake noći za istu osobu. To ovisi o okolini, životnom stilu i zdravlju osobe.

## 3. Koliko sna je dovoljno<sup>2,6,9-12</sup>

San ne treba biti ni prekratak ni predugačak. Ne postoji formula koja važi za sve ljude. Novorođenčad treba 22 sati sna. To se postepeno smanjuje kako dijete raste. Djeca od 5 do 12 godina starosti trebaju deset sati sna. Zatim do 32. godine osoba treba 7-8 sati.<sup>2</sup> To ovisi i o nivou aktivnosti. S godinama i opuštenijim ritmom života, ritam budnosti i spavanja može varirati. Trebamo istražiti taj mehanizam i dopustiti tijelu da shvati koliko sna mu je potrebno.<sup>6,9,10</sup>

Odlaziti na počinak i buditi se uvijek u približno isto vrijeme jednako je važno kao i koliko sati spavamo.<sup>11-12</sup> U Indiji je bio običaj odlaziti na spavanje u 21.30 i buditi se oko 4.30 kako bi osoba ostala zdrava i usklađena s Prirodom i unutarnjim biološkim satom.<sup>2</sup> Prema nekim istraživanjima rađenim na studentskoj populaciji, disciplinirani režim odlaska na spavanje i buđenja osobu održava agilnom i poboljšava njezinu učinkovitost.<sup>11-12</sup>

Posljednja naučna istraživanja kažu, Slijedi svoj unutarnji sat.<sup>13-15</sup> Tri laureata za Nobelovu nagradu za 2017. godinu razotkrili su misterij i važnost unutarnjeg biološkog sata (poznatog kao cirkadijski ritam) tako što su otkrili i izolirali gene koji pokreću cirkadijske mehanizme u živim bićima. Unutarnji sat prilagođava fiziologiju različitim fazama i fluktuacijama dana s nevjerovatnom preciznošću koja je usklađena sa Zemljinim ritmom dana i noći. On je jednako vitalan za opstanak kao i disanje te regulira najvažnije funkcije kao što su ponašanje, nivo hormona, ciklus sna, tjelesnu temperaturu i metabolizam. Naše blagostanje biva poremećeno kada dođe do privremenog nesklada između vanjske okoline i unutarnjeg sata kao npr. za vrijeme *jet lags*. Hronični nesklad između načina života i ritma kojeg diktira unutarnji sat povezan je s povećanim rizikom od različitih bolesti.

## 4. Holistički pogled na san<sup>2,10,16-17</sup>

Postoji gledište kako je idealan način života spavati minimalni broj sati, a ostatak vremena biti opušten. Ono što ljudskom tijelu treba jeste odmor, a san je samo jedan od njegovih oblika. "Odmor" znači mijenjati energetska stanja tako što smanjujemo potrošnju energije kako bismo se osjetili podmlađenima. Ako se svjesno osjećamo opuštenima, čak i ako smo aktivni tijekom dana, nećemo osjećati umor i naša potreba za snom će se smanjiti.

To možda neće biti moguće za prosječno ljudsko biće zbog inercije tijela i nemogućnosti da ostanemo u miru sa sobom usljed različitih svjetovnih briga koje opsjedaju um. Iscrpljen kompleks tijela i uma će zaspati prvom prilikom, jer je to jedini način odmora koji poznaje. Kako bismo unaprijedili kvalitet sna, najprije moramo unaprijediti kvalitet života. Ako spavamo dobro, to znači da živimo dobro. Odmorno tijelo će se buditi prirodno bez potrebe za budilnikom.<sup>16-17</sup>

## 5. Savjeti za dobar san i dobro buđenje!<sup>2,3,6,9,10,18-24</sup>

\*Provarite obrok prije nego što krenete na spavanje. To znači nikakva alkoholna pića ili bilo koji drugi stimulansi uveče kako biste dopustili tijelu da bude usklađeno s vlastitim ritmom.<sup>3,6,9,18,20</sup>

\*Možete se istuširati prije nego što krenete na spavanje kako biste pročistili unutarnju energiju i potakli dubok san. Šetnja po svježem zraku također pomaže.<sup>6,18</sup>

\*Popijte čašu vode pred spavanje.<sup>18</sup>

\*Držite podalje od kreveta sve moderne sprave i sve ostalo što stvara nered.<sup>3,6,9,20</sup>

\*Možete u spavaćoj sobi zapaliti svijeću ili kandilo s bilo kojim organskim uljem i pamučnim fitiljem kako biste pročistili okolinu.<sup>18</sup>

\*Spavajte na lijevom boku kako biste potakli probavni, srčani i limfni sistem. Nikada ne spavajte glavom prema sjeveru ako živite na sjevernoj hemisferi i *vice versa* jer magnetna sila vuče krv prema mozgu i tako dovodi do stvaranja pritiska u glavi.<sup>18,22,23</sup>

\*Dopustite snu da vas obuzme. Ne biste se trebali navikavati da ostajete budni do dugo u noć pod izgovorom pritiska na poslu ili stizanja rokova. Distancirajte se od dnevnih zadataka i aktivnosti te identifikacija koje nosite u umu. To će vam biti lakše ako čitate, kontemplirate, mantrate i radite vježbe dubokog disanja ili bilo koju drugu praksu koja vam pomaže da se uskladite vlastitim unutarnjim sopstvom. Dobro je svake noći prisjetiti se da niko zasigurno ne zna da li će se probuditi već sljedećeg dana, jer milioni bića napuštaju planetu Zemlju svaki dan, a zatim otpustiti sva teret iz uma.<sup>2,18,20</sup>

\*Trebate ići na spavanje i ustajeti u isto vrijeme svaki dan.<sup>6,9,19,24</sup>

\*Probudite se s osmijehom na licu. Protrljajte tlanove nekoliko puta i položite ih na oči kako bi nervni završeci na šakama probudili tjelesne sisteme na prirodan način. A zatim ustanite nakon što se ležeći prevrnete na desnu stranu kako ne biste stvarali pritisak na srce.<sup>18,21</sup>

\*Stariji mogu odspavati 10-20 minuta (ne više) nakon ručka/sredinom dana kako bi re-energizirali kompleks tijelo-um. Mlađi bi nakon ručka trebali sjesti sklopljenih očiju 5 minuta jer tada krv ide iz glave u probavni sistem što dovodi do pospanosti.<sup>2</sup>

\*Usvojite odgovarajući način života i ishrane uporedo s redovnom duhovnom praksom, kao što je naprimjer meditacija, kako biste umirili tijelo i um i unaprijedili kvalitet života.<sup>24</sup> Potreba za snom će se postepeno smanjiti na potrebni minimum dopuštajući više produktivnog vremena za stremljenje ka i postizanje cilja života.<sup>10,17,18,20</sup>

## 6. Poduzmite korake za sprečavanje poremećaja sna<sup>5,25,26</sup>

**Glavni indikatori manjka sna:** Nikome nije draga ideja da ga voze vozač/pilot ili da ga operiše hirurg koji pati od manjka sna. Manjak sna se povezuje s promjenama raspoloženja, razdražljivošću, ljutnjom, depresijom, manjkom opreza, nedostatkom jasnoće, i nesposobnošću da se učinkovito misli i djeluje. Ako stanje potraje, osoba postaje bolešljiva i sklona teškim bolestima. Pionirske eksperimentalne studije potvrđuju da je san funkcija od vitalne važnosti; kontinuirana deprivacija sna – mučno iskušnje – dovodi do opadanja fizičkih i mentalnih sposobnosti do tačke oštećenja kognitivnih sposobnosti.<sup>25-26</sup>

**Poremećaji sna<sup>27</sup>:** Osoba mora biti svjesna vlastitih potreba za snom i vlastitih ograničenja i s tim u skladu na vrijeme poduzeti korake kako bi vodila zdrav život usklađen s unutarnjim satom. Ako to zanemari, može doći do poremećaja sna koji mogu poprimiti različite oblike. Neki od primjera su nemogućnost da se zaspe ili ostane u stanju sna (nesanica), poremećaji disanja povezanih sa snom (apneja u snu, hrkanje i sl.), neusklađenost satnice za spavanje s vlastitim unutrašnjim satom (poremećaji cirkadijskog ritma sna i budnosti). Poremećaj može biti privremen kao kod *jet lega* ili promjene radne smjene, ili se može javiti na temelju navika i životnog stila ili nekog problema sa zdravljem. Treba se posavjetovati s liječnikom kako bi se odgovarajuće mjere poduzele na vrijeme.

**Sai Vibrionika**, koju je blagoslovio Sathya Sai Baba, nudi lijekove za *jet lag*, kao i sve vrste poremećaja sna. Praktičari mogu konsultirati '108 uobičajenih kombinacija' ili 'Vibrioniku 2016'.

### Reference i linkovi:

1. <https://www.sathyasai.org/discour/2007/d070115.pdf>
2. [https://sathyasaiwithstudents.blogspot.in/2014/03/three-point-personal-lifestyle-charter\\_20.html#.WtF6SSN97x4](https://sathyasaiwithstudents.blogspot.in/2014/03/three-point-personal-lifestyle-charter_20.html#.WtF6SSN97x4)
3. <https://hbr.org/2009/01/why-sleep-is-so-important.html>
4. <https://sleepfoundation.org/how-sleep-works/what-happens-when-you-sleep>
5. <https://www.nhlbi.nih.gov/node/4605>
6. <https://www.ninds.nih.gov/Disorders/Patient-Caregiver-Education/Understanding-Sleep>

7. <https://www.scientificamerican.com/article/what-happens-in-the-brain-during-sleep1/>
8. [https://www.huffingtonpost.in/entry/your-body-does-incredible\\_n\\_4914577](https://www.huffingtonpost.in/entry/your-body-does-incredible_n_4914577)
9. <https://sleepfoundation.org/excessivesleepiness/content/how-much-sleep-do-we-really-need-0>
10. <http://isha.sadhguru.org/blog/lifestyle/health-fitness/to-sleep-or-not-to-sleep/>
11. <https://www.rd.com/health/wellness/best-time-to-wake-up-productivity/>
12. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5468315/>
13. <https://newatlas.com/nobel-prize-2017-circadian-rhythm/51586/>
14. [https://www.nobelprize.org/nobel\\_prizes/medicine/laureates/2017/press.html](https://www.nobelprize.org/nobel_prizes/medicine/laureates/2017/press.html)
15. <http://www.sciencemag.org/news/2017/10/timing-everything-us-trio-earns-nobel-work-body-s-biological-clock>
16. Koliko mi sna treba [https://www.youtube.com/watch?v=zs3bps\\_dX9Y](https://www.youtube.com/watch?v=zs3bps_dX9Y)
17. San je vrsta odmora [https://www.youtube.com/watch?v=X\\_fHa73\\_nOg](https://www.youtube.com/watch?v=X_fHa73_nOg)
18. Savjeti za dobar san i buđenje: <https://www.youtube.com/watch?v=WPznkcqemo8>
19. <https://sleep.org/articles/best-hours-sleep/>
20. <https://www.helpguide.org/articles/sleep/getting-better-sleep.htm>
21. Položaji za spavanje i buđenje: <http://isha.sadhguru.org/blog/lifestyle/health-fitness/why-we-do-what-we-do-sleeping-right/>
22. Zašto spavati na lijevoj strani <https://www.youtube.com/watch?v=UbEIZBptFZg>
23. <https://lifepa.com/amazing-benefits-of-sleeping-on-your-left-side/>
24. <https://www.artofliving.org/us-en/meditation/meditation-for-you/meditation-for-better-sleep>
25. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9322273>
26. <https://www.nosleeplessnights.com/sleep-deprivation-experiments/>
27. <http://www.sleepeducation.org/sleep-disorders-by-category>

## 2. Chennai, India – jednodnevna radionica obnavljanja znanja, 15. april 2018.

Jednodnevnoj radionici koju je održala učiteljica <sup>11422</sup> prisustvovalo je 8 praktičara. Kao i obično, podijelili



su svoje uspješne slučajeve te raspravljali o teškim slučajevima. Unaprijed su zamoljeni da pročitaju zadnjih 12 brojeva Glasnika na osnovu kojih je napravljen kviz. U ovoj visoko interaktivnoj sesiji, pitanja su najviše poticala iz rubrike Kutak za odgovore. To je bio najuspješniji dio dana. Neke od lekcija koje su praktičari ponijeli sa sobom nakon interakcije Dr. Aggarwalom preko Skype-a bile su:

- nastojte da više radite iz srca, a manje iz glave
- razmišljajte u smjeru služenja biljaka i životinja jer one nemaju um i prijemčivije su za

Vibrioniku

- pobrinite se da imate potpunu i blagovremenu dokumentaciju o svojim slučajevima što je od vitalne važnosti za razvoj Vibrionike
- molite se intenzivno s namjerom i ljubavlju za pacijente i sa Swamijem u srcu dok propisujete
- uvijek imajte na umu da je Swami Iscjelitelj, a da smo mi samo Njegovi ponizni instrumenti!

## 3. AVP radionica u Italiji – Razmišljanja učesnika nakon sticanja diplome

“Kako dolazimo iz različitih dijelova Italije, počeli smo našu internetsku obuku 26. januara 2018. Za nas je vibrionički put prekrasna avantura. Kako decenijama nismo formalno studirali, bili smo zabrinuti kako ćemo ponovo učiti u ovoj dobi. Međutim, nalazimo da su studijski materijal i metod podučavanja pripremljeni i prezentirani na pouzdan i inteligentan način.

Ono što nam je najviše pomoglo jesu radost, svježina i ljubav našeg **trenera** <sup>02566...Italy</sup>, koji nam nije samo uspješno prenio sadržaj radionice već i svoju strast za Vibrionikom, što nam je pomoglo da postanemo poštteni i savjesni praktičari.

Dva mjeseca smo bili u konstantnom kontaktu s trenerom. Svake sedmice on bi nam poslao po jedno poglavlje iz knjige koje je trebalo pročitati, proučiti i prepisati nekoliko puta u osobnu vježbanku. Nakon dva dana bi nam poslao pitanja iz poglavlja koje smo proučavali, a mi bismo napisali odgovore. Petkom i subotom bismo se našli na Skype-u-, dva sata ispravljali greške i radili na tome da materijal razumijemo bolje te smo razmjenjivali razmišljanja i ideje. Nakon dva mjeseca, okupili smo se uživo kako bismo dobili praktičnu obuku. Imali smo dva cijela dana u bliskom kontaktu s trenerom i dva sata na Skype-u sa dr. Aggarwalom... Fantastično iskustvo!!!!

Vratili smo se kući puni entuzijazma. Rezultati su bili izvrsni i trenutno vidljivi. Naše najveće iznenađenje poteklo je od ljudi koji su primili svoj prvi tretman. Oni su bili zapanjeni kad su saznali da lijekovi ne koštaju, da su besplatni. Mi smo navikli u našoj kulturi da se sve plaća i ne možemo zamisliti da dobijemo tretman a da neko na tome ne profitira. Zahvaljujući ovoj obuci u potpunosti smo inicirani u nesebični svijet Vibrionike.

Za nas, to je početak putovanja ka harmoniji između prirode i Božanskog!

**Om Sai Ram**

*Sai Vibrionika* . . . na putu ka usavršavanju u *medicare* – zdravstvenoj brizi dostupnoj svima