

## Glasnik Sai Vibrionike

[www.vibrionics.org](http://www.vibrionics.org)

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

...Sri Sathya Sai Baba

Sveska 10, broj 1

januar/februar 2019

### U ovom broju

☞ Iz pera dr. Jit K. Aggarwala	1 - 2
☞ Profili praktičara	2 - 4
☞ Slučajevi s kombinacijama	4 - 8
☞ Kutak za odgovore	8 - 9
☞ Božanske riječi Vrhunskog Iscjelitelja	9 - 10
☞ Obavještenja	10
☞ Dodatak	10 - 13

### ☞ Iz pera dr. Jit K. Aggarwala ☞

Dragi praktičari

Dok se opraštamo od 2018. i izražavamo dobrodošlicu 2019., svima upućujemo topli pozdrav! Godina 2018. je za nas bila prekretna; bila je to godina brojnih postignuća, a mnoga nas tek očekuju. Sada je pravo vrijeme za postavljanje ciljeva – na ličnom i profesionalnom planu. Iskreno molim svakog praktičara da za ovu godinu sebi postavi najmanje jedan cilj u svojoj vibrioničkoj praksi – kako za svoj lični rast, tako i za misiju u cijelosti.

Slijede neka od naših najvažnijih postignuća u 2018:

- Sve tri web stranice ([vibrionics.org](http://vibrionics.org), stranica Glasnika i stranica za praktičare) su redizajnirane i unaprijeđene.
- Proces trijaže/aplikacija za buduće kandidate je konkretizovan i selektivan kako bi se osigurao kvalitet u odnosu na kvalitet (lekcija koju mi je Swami u fizičkom tijelu osobno naglasio govoreći o vibrionici). Pored toga, da biste postali SVP, uvedene su obavezne administrativne dužnosti.
- Osnovan je središnji upravni tim, kojeg čine posvećeni i uspješni SVP, koji će rukovoditi različitim aspektima organizacije kao što su obuka, razvoj, israživanje, izdavaštvo, itd.
- Naš jedan-na-jedan mentorski program sada pokriva sve nove AVP dok ne postanu VP.
- Objavili smo nova izdanja Priručnikâ za AVP i SVP te Vodič za SVP 2018. Također smo Knjizi 108CC dodali neke važne sadržaje.
- Klinika pri Wellness centru u SSSIHMS (Whitefield, Bengaluru), kao i klinika u zgradama u kojima borave borave muški i ženski dobrovoljci u Prashanti Nilayamu, sada rade redovno i dobro su etablirane.
- Uspješno smo osovili dvije moćne mreže za liječenje – poštansko slanje lijekova putem središnjeg tima (u Indiji) i globalno tretiranje pacijenata putem mreže za odašiljanje lijekova u SAD.
- Počeli smo odašiljati iscjeljujuće vibracije Majci Zemlji te sprejati iste u javnim parkovima. Praktičari su već počeli svjedočiti povoljnim efektima ove prakse.

Neke od inicijativa koje bismo voljeli nastaviti u 2019. su:

- Prevođenje knjiga o vibrionici na druge indijske jezike (npr. Hindi, Telugu, Tamil) kako bi vibrionika imala što veći doseg. Dosad su dvije knjige za AVP prevedene na Marati.

- b. Veća rigoroznost u provođenju istraživačkih projekata – jedan je u toku i bavi se utvrđivanjem uspješnosti vibrionike u liječenju depresije za vrijeme trudnoće; slijedeći, koji počinje uskoro, se odnosi na dijabetes.
- c. Kolegijalna struktura kako bi se njegovao duh saradnje – što podrazumijeva redovne susrete s drugim praktičarima radi grupnih diskusija o temama obrađenim u Glasniku, dijeljenje uspješnih slučajeva s drugima, pisanje anamneza, što je temelj našeg rada te, iznad svega, nefomalna okupljanja kako bi se izgradile trajne veze za moralnu podršku.
- d. Naša baza podataka se mora u revidirati potpunosti kako bi obuhvatala samo aktivne praktičare. Mnogo toga je učinjeno u tom smjeru, ali mnogo toga tek treba napraviti.

Opraštam se za ovaj put s vama s jednom vrlo snažnom, no u isto vrijeme vrlo podsticajnom porukom našeg Najdražeg Gospoda – *“Mnogi očekuju da će im Nova godina donijeti sreću i blagostanje. Ali zapravo Nova godina donosi samo rezultate vaših prethodnih djela. Kako biste se iskupili za svoja prošla nedjela, morate njegovati svete osobine i uključiti se u Novoj godini u svete aktivnosti još više... Neka vaša osjećanja u svim okolnostima budu čista i besprijekorna. Neka sva vaša djela budu za dobrobit drugih.”* – **Sathya Sai Baba, Božanski govor, 1. januar 2001, Prasanthi Nilayam.**

Ponesimo ove riječi našeg voljenog Saija u svojim srcima dok zajednički stupamo u Novu godinu i udružimo snage u nastojanju da ovo bude naša najbolja godina dosad!

U služenju Saija s ljubavlju,  
Jit K Aggarwal

## ❧ Profili praktičara ❧

**Praktičar** <sup>11586...India</sup>, ekonomista, radio u finansijskom sektoru u Indiji 24 i kasnije 21 godinu u Indoneziji,



do sredine 2015. U Swamijevo okrilje došao 1970. nakon što je bio nadahnut Swamijevom biografijom – *“Sathyam Sivam Sundaram”*. Ubrzo je počeo učestvovati u različitim aktivnostima služenja Sai organizacije. Karijera ga je vodila na različita mjesta u Indiji i inostranstvu. Uvijek je nalazio priliku da radi *sevu* tako što bi kontaktirao lokalne Sai centre. Dok je 2010. bio u Indoneziji, čuo je kako Swami govori o iscjeljujućim vibracijama Veda. Uskoro je počeo da uči Vede. Uvjerio se u njihovu moć dvije godine nakon što ih je počeo recitirati kod kuće. Drveće *rudrakshe* u njegovom dvorištu, koje dvije godine nije rađalo, počelo je da cvjeta! Nakon nekog vremena, počelo je rađati plodove koji su se mogli pretvoriti u 20 000 zrna *rudrakshe*. S ljubavlju i poštovanjem ih je podijelio hramovima i ljudima u svojoj blizini u Indiji.

Godine 2013. je gledajući Souljourns film o dr. Jitu i g-đi Hem Aggarwal saznao za Sai vibrioniku. Bio je odmah intuitivno privučen njome. Također je bio nadahnut Swamijevim riječima, *“Vibrionika je medicina budućnosti”*. Donio je odluku da će naučiti ovaj sistem liječenja. U maju 2015. se povukao u mirovinu i vratio u Indiju. Čim su mu okolnosti dozvolile, aplicirao je za AVP obuku 2016. Nakon e-obuke, radionice i obaveznih testova, u martu 2017. je stekao kvalifikaciju AVP. U oktobru 2017. je, završivši mentorsku obuku, postao VP. Zahvaljujući svojoj posvećenosti radio je naporno tako da je u novembru 2018. postao SVP.

Praksu je započeo tako što je liječio sebe i unaprijed određene pacijente. Uskoro je zbog porodičnih obaveza morao posjetiti SAD na 4 mjeseca kako bi boravio sa sinom. Tamo je dobio priliku da u sikhskom i hinduističkom hramu govori o vibrionici. Kao rezultat toga, tretirao je 72 pacijenta! Početkom 2018. posjetio je sina u Njemačkoj na dva mjeseca. Tu je također na lokalnim vjerskim okupljanjima imao priliku da govori o vibrionici. Kako njegov sin govori njemački, konsultacije su bile lakše. Tako je tretirao ukupno 26 pacijenata. Svaki put, prije nego što bi napustio Indiju, proslijedio bi anamneze svih svojih pacijenata lokalnim praktičarima kako bi oni mogli nastaviti rad na slučajevima.

Dosad je tretirao 480 pacijenata. U bolesti koje je tretirao spadaju artritis, bolovi u leđima, hronični kašalj, migrena, poremećaji spavanja, proširene vene, kožne alergije te vitiligo – s pozitivnim rezultatima. Prema njegovom iskustvu, kod većine tinejdžera i odraslih osoba pozadinski uzrok bolesti su emotivni problemi. Dodavanje **CC15.1 Mental & Emotional tonic** dovelo je do izvrsnih rezultata. Slično tome, za žene starije od 45 godina, dodavanje **CC8.6 Menopause** je dobro djelovalo za bolove u leđima. Praktičar dijeli dirljiv slučaj trudnice (21) koja je bila vrlo uznemirena zbog stresne situacije kod kuće. Kako njeno prvo dijete ima poteškoća u mentalnom razvoju, u vrijeme kad je posjetila praktičara razmišljala je o abortusu. **CC8.2**

**Pregnancy tonic** je napravio čudo, žena se smirila i rodila zdravu bebu. U drugom slučaju, gdje je trudna žena (35) bila izložena crnoj magiji, **CC15.2 Psychiatric disorders** joj je uporedo s tonikom za trudnoću (**CC8.2 Pregnancy tonic**) pomogao da se osjeti zaštićenom. Tri mjeseca kasnije rodila je zdravo dijete.

Praktičar je dio tima koji služi pacijente u udaljenim područjima gdje nema pristupa medicinskoj pomoći. Komuniciraju s pacijentima telefonom, a zatim lijekove šalju poštom. U proteklih 6 mjeseci je na taj način uslužio preko 50 osoba. Prema njegovom iskustvu, recitiranje Sai Gayatri dok pravimo lijekove čini ih moćnijim. Otkrio je da su mnogi pacijenti neodgovorni prema svom zdravlju jer prekidaju liječenje usred tretmana iako su prethodno osjetili njegovu dobrobit. U takvim slučajevima on se nastavi moliti za njih. Također je počeo jednom sedmično odašiljati lijek mira i ljubavi Majci Zemlji.

Učestvuje u administraciji tako što ažurira bazu podataka o praktičarima u Tamil Naduu i unosi njihove mjesečne izvještaje na web stranicu. Organizira predavanja o vibrionici u Sai centrima u Chennaiju koja bi mogla nadahnuti poklonike da postanu praktičari. Svaku priliku koristi da prijatelje i poznanike inspiriše da nauče ovaj sistem liječenja.

Kad je počeo prakticirati vibrioniku, njegov život poprimio je novi smisao i svrhu. On vjeruje da će mu to pomoći da svaki dan ispoljava ljubav u djelovanju i da živi Swamijevu poruku, "Služenje čovjeku je služenje Bogu" i "Voli sve, služi svima". Ima specifičnu molitvu – svako se jutro pomoli Swamiju da blagosilja sve praktičare širom svijeta da budu čisti kanali ljubavi, svjetla i iscjeljujuće energije za sve one kojima je to potrebno.

#### Slučajevi koje dijeli:

- [Migrena](#)
- [Nizak pritisak, hronična iscrpljenost](#)
- [Povreda kod psa](#)

+++++

**Praktičarka** <sup>10001...India</sup>, završila ekonomiju s diplomom u oblasti zakona o radu, radila u Mumbaiju tri godine. Kad se udala, ostavila posao i počela pomagati mužu, odvjetniku u oblasti rada i industrije u Puni. U Swamijevo okrilje došla 1997. pročitavši "Sai Baba čudesnik" od Howarda Murpheta. Uskoro se za vrijeme vikenda i praznika uključila u seva aktivnosti Sai organizacije.



Za vibrioniku je čula tek kad je prisustvovala prvoj radionici održanoj u Mumbaiju, 2007. na nagovor jedne poklonice..Postala je prva praktičarka u Puni. Istog dana je morala odjuriti u bolnicu da posjeti mlade nećake koji su imali saobraćajnu nesreću. Svi članovi porodice su bili u stanju šoka. Tako je počela njena praksa. Odmah je svim bližim članovima dala **CC10.1 Emergencies + CC15.1 Mental & Emotional tonic**. Njena vjera u vibrioniku se učvrstila zahvaljujući njihovoj ohrabrujućoj povratnoj informaciji o djelotvornosti lijeka. Nakon šest mjeseci

postala je VP.

Od djetinjstva je gajila posebno poštovanje prema liječnicima jer je shvatila kako oni služe svojim pacijentima! Sada joj je vibrionika pružila mogućnost da i ona nesebično služi, što je bila njezina istinska želja. Nakon što se 2012. izborila s rakom, u aprilu 2014. je postala SVP. Kratko je uzimala alopatske lijekove zbog operacije i hemoterapije. Nakon toga je bila na vibrioničkim lijekovima.

Kao *balvikas guru*, posjećivala je obližnje sirotinjske četvrti kako bi držala nastavu za siromašnu djecu. Tu je počela djeci davati lijekove za pamćenje. Rezultat je bio fantastičan. U roku od nekoliko sedmica djeca su počela bolje pamtit i dobivati dobre ocjene. Nisu odlazili doktoru ni zbog kakvog problema govoreći kako su lijek dobili od nje. Vrlo brzo su njihovi roditelji, bake, dede i susjedi počeli dolaziti po lijekove. Većina žena su radile kao kućne pomoćnice, a muževi kao vozači rikši. Mnogi od njih su bili ovisni o duhanu. Lijekovi su u roku od 4 mjeseca pomogli šest žena da prestanu žvakati duhan. Jedan alkoholičar se oslobodio ovisnosti u roku od mjesec dana. Vibrionički lijekovi su pomagali onima koji su se željeli osloboditi navike.

Praktičarka redovno u obližnjim selima liječi pacijente u kampovima. Dosada je tretirala preko 9 500 pacijenata. U bolesti koje je uspješno tretirala spadaju aciditet, želučani ulcer, prehlada, problemi kod žena i tinejdžera, kožne alergije i infekcije, ovisnosti i hronična depresija. Također je uspješno tretirala pacijente alergične na sunce, pšenicu, šećer i džagriti (smeđi trščani šećer) potencirajući alergen. Uvijek bude sretna kada se uvjeri da su se pacijenti izliječili od hroničnih oboljenja.

Odigrala je važnu ulogu u poticanju praktičara Pune i Nagpura da obnove svoju praksu. U oba mjesta je pomagala svojoj učiteljici i mentorici u organiziranju radionica obnavljanja znanja. Sudionici su u početku oklijevali jer su imali poteškoća s razumijevanjem engleskog, tako da im je ona pomagala objašnjavajući problematiku na Maratiju. Odigrala je presudnu ulogu u lektorisanju prevoda Priručnika za JVP i Knjige 108CC sa engleskog na Marati te u štampanju Priručnika. U Puni je poznata po svojoj poniznosti i ljubavi s kojom služi.

Ispunjena je zahvalnošću Swamiju što ju je učinio poniznim instrumentom koji može živjeti Njegovu poruku, "Voli sve, služi svima". Kaže da joj se život u potpunosti izmijenio nakon što je postala praktičarka jer je prestala raditi za blagodeti ovog svijeta i potpuno se predala Sai služanju. To joj je pomoglo da duhovno napreduje i bude prožeta ljubavlju. Smatra da bi svako domaćinstvo trebalo nadahnuti bar jednog člana obitelji da bude praktičar/ka kako bi svi mogli biti sretni i širiti sreću!

#### Slučajevi koje dijeli:

- [Inkontinencija, suha usta, visok pritisak](#)
- [Cista na očnom kapku](#)
- [Psorijaza](#)

\*\*\*\*\*

## ☞ Slučajevi s kombinacijama ☞

### 1. Migrena <sup>11586...India</sup>

Žena (34) je patila od lijevostrane glavobolje koja ju je proteklih deset godina mučila gotovo svaki dan. Napad glavobolje je svaki put trajao dva sata. Kao IT stručnjak, bila je prisiljena po cijeli dan raditi za kompjuterom. Bojala se glavobolje te po potrebi uzimala analgetike. Brzi oporavak njene majke od hroničnog kašlja inspirisao ju je da se odluči za vibrionički tretman. 8 februara 2018. je dobila: **CC11.3 Headaches + CC11.4 Migraines + CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic...TDS**

Nakon sedam dana je sa strahopoštovanjem izvijestila da nakon prve doze niti jednom nije imala napad glavobolje. Praktičarka ju je zamolila da nastavi s istim doziranjem. Nakon mjesec dana je pacijentica izgubila lijek. Do tada je praktičarka već bila otišla u Njemačku na dva mjeseca. Tokom tog perioda pacijentica je svake sedmice imala povremene glavobolje, no manje intenzivne nego ranije. Po povratku joj je praktičarka 20. maja 2018. dala isti lijek.

Nakon što je nastavila uzimati lijek dva mjeseca, glavobolja ju je mučila samo nakon što bi oprala kosu. Glavobolja je bila teška samo jednom i trajala sat vremena. Pacijentica nije uzela sredstvo protiv bolova. Nakon pet mjeseci, doziranje je smanjeno na **BD**. Nakon svakog pranja kose imala bi blagu glavobolju, ali samo kratko. Više se nije bojala glavobolje, tako da je mogla da radi za računarom bez problema. Kako u naredne dvije sedmice nije došlo do napada, doziranje je smanjeno na **OD**. Majka joj je preminula 6. decembra 2018. i u skladu sa običajima, morala je oprati kosu nekoliko puta. Nije dobila glavobolju. 23 decembra joj je savjetovano da nastavi uzimati lijek **OD** još mjesec dana prije nego što smanji doziranje. Ona je pristala da poslije toga godinu dana uzima lijekove za čišćenje i imunitet kako bi spriječila eventualno obolijevanje u budućnosti.

+++++

### 2. Nizak pritisak, iscrpljenost <sup>11586...India</sup>

Stolar (42) je proteklih 20 godina patio od niskog pritiska, a zadnjih godinu dana osjećao iscrpljenost. Uzimao je alopatske lijekove za pritisak, bez rezultata. Morao je privremeno obustaviti svoj stolarski rad i umjesto toga svako jutro dostavljati novine u zgrade sa otprilike 24 sprata. Za to vrijeme nije mogao ići u toalet što je rezultiralo pritiskom i bolovima u mjestu. Jeo je neredovito i često pio čaj. Bio je ovisan o žvakanju betelovog lišća.

10. maja 2017. je dobio:

**CC3.2 Bleeding disorders + CC4.1 Digestion tonic + CC12.1 Adult tonic + CC13.1 Kidney & Bladder tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC18.1 Brain disabilities...TDS**

Nakon dvije sedmice, izvijestio je da se osjeća potpuno izliječen od iscrpljenosti. Nakon još sedam dana pritisak mu je bio normalan, i doktor mu je ukinuo lijek za pritisak. Praktičar mu je savjetovao da nastavi uzimati lijek **OD** mjesec dana. Uskoro se njegova konzumacija čaja značajno smanjila i počeo je imati redovne obroke. Nastavio je svoj stolarski rad uporedo s dostavljanjem novina. Nakon toga je prestao dolaziti po lijekove tvrdeći da se dobro osjeća. Od decembra 2018. pritisak mu je i dalje normalan, a on



osjeća da je u stanju da nastavi da se bavi strukom. Nastavlja žvakati betelovo lišće bez namjere da se oslobodi navike.

+++++

### 3. Ozljeda psa <sup>11586...India</sup>

Proteklih osam godina jedan pas lotalica je živio i štitio zgradu u kojoj je boravio praktičar. Otprilike dvije godine ranije udario ga je motor i bila mu je pružena prva pomoć. Kako se poslije toga niko nije brinuo za njega, bio je u žalosnom stanju. Koža mu je bila prekrivena osipom i nije gotovo ništa jeo.

25. marta 2017. praktičar mu je dao:

**#1. CC1.1 Animal tonic + CC20.7 Fractures + CC21.1 Skin tonic...BD**, u vodi za piće

Dvije sedmice kasnije, pas se počeo pomalo kretati i jesti. Nakon još sedam dana, kako mu se stanje kože nije popravilo, praktičar mu je napravio **#1** u *vibhutiju* i stavio ga u vodu za kupanje, a kasnije za mazanje osipa. Nije došlo do gotovo nikakvog poboljšanja. **#1** je zamijenjen sljedećim lijekom i stavljen u vodu za piće:

**#2. CC1.1 Animal tonic + CC10.1 Emergencies + CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC18.1 Brain disabilities + CC20.3 Arthritis + CC20.4 Muscles & Supportive tissue + CC20.5 Spine + CC21.1 Skin tonic + CC21.11 Wounds & Abrasions...BD**

U roku od sedam dana, koža je počela da mu zacjeljuje i pas je povratio snagu i apetit. Sedam sedmica nakon što je počeo uzimati **#2**, u potpunosti se oporavio. Lijek je nastavljen **OD** još četiri sedmice, a zatim je prekinut. Od decembra 2018. pas je i dalje zdrav i u kondiciji.

+++++

### 4. Inkontinencija, suha usta, visok pritisak <sup>10001...India</sup>

Gospođa (79) je proteklih 6 mjeseci patila od učestalog mokrenja, ponekad s pekućom senzacijom. Jezik bi joj jednom ili dvaput dnevno iznenada postao suh i crven, a govor nerazgovijetan.

27. aprila 2018. je dobila:

**#1. CC11.5 Mouth infections + CC13.3 Incontinence + CC15.1 Mental & Emotional tonic...TDS**

Svi su joj simptomi nestali u roku od dvije sedmice. Doziranje je tokom mjesec dana postepeno smanjivano na **OW**, a zatim prekinuto. Ponovo je posjetila praktičarku 26. maja 2018. zbog drugog problema. Naime, uprkos uzimanju alopatskog lijeka pritisak joj je u posljednje dvije godine bio visok.

Dobila je:

**#2. CC3.3 High Blood Pressure (BP)...TDS**

Nakon sedam dana je izvijestila da joj je prvi put u dvije godine pritisak postao i ostao normalan. Od decembra 2018. simptomi inkontinencije i suhih usta se nisu vratili. Pritisak joj je i dalje normalan, a gospođa uzima alopatske lijekove i vibrioniku.

+++++

### 5. Cista na očnom kapku <sup>10001...India</sup>

Djevojka (15) je protekla četiri mjeseca na gornjem lijevom očnom kapku imala cistu veličine 4-5 mm. Bila je na alopatskim lijekovima, uključujući kapi za oči, ali bez uspjeha.

20. aprila 2018. je dobila:

**CC2.3 Tumours & Growths + CC7.3 Eye infections + CC10.1 Emergencies + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC17.3 Brain & Memory tonic...TDS** oralno i **BD** u vodi za vanjsku primjenu.

Nakon mjesec dana cista se smanjila za pola, a tako i crvenilo. Za manje od dva mjeseca oko je bilo potpuno zdravo. Doziranje je dvije sedmice smanjeno na **OD**, a zatim na **OW**. Djevojka želi nastaviti uzimati lijek **OW** do kraja maturalnih ispita u martu 2019.

+++++

### 6. Psorijaza <sup>10001...India</sup>

Žena (30) je proteklih 10 godina na rukama (uključujući i dlanove) i nogama imala svijetlocrvene mrlje, a svrbjeli su je samo dlanovi. To je bilo dijagnosticirano kao psorijaza, ali ona nikada nije uzela nikakav lijek.

12. decembra 2015. obratila se praktičarki koja joj je dala:

## #1. CC10.1 Emergencies + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC21.10 Psoriasis...TDS

Nakon 15 dana svrab se smanjio, ali mrlje su i dalje ostale. Nakon mjesec dana, praktičarka je odlučila da ponovo napravi #1, ali bez CC10.1:

## #2. CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC21.10 Psoriasis...TDS

Nakon ukupno tri mjeseca, koža joj je postala normalna. Doziranje je postepeno smanjivano na OW, i žena je na ovoj dozi za održavanje od avgusta 2016. Prilikom zadnjeg pregleda, u novembru 2018., koža joj je bila savršeno zdrava.

## 7. Hronični išijas 11600...India

Majka praktičarke (75) je proteklih deset godina patila od bola u desnoj nozi, naročito u području koljena. Uzimala je analgetike po potrebi, ali joj je to pružalo samo privremeno olakšanje.

Ubrzo nakon što je stekla kvalifikaciju AVP-a, praktičarka je odlučila da tretira majku i 13. avgusta 2018. joj dala:

## #1. CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC20.3 Arthritis...TDS

Nakon tri dana pacijentica je izvijestila da se osjeća 30% bolje, a nakon sedam dana 50%. Prije nego što je počela uzimati vibrioničke lijekove prestala je uzimati analgetike.

23. avgusta 2018. došlo je do značajnog intenziviranja bola koji je pokrio leđa i cijelu nogu. Istog trena je #1 pojačan sa:

## #2. CC3.7 Circulation + CC18.5 Neuralgia + CC20.4 Muscles & Supportive tissues + CC20.5 Spine + CC20.6 Osteoporosis + #1...TDS

26. avgusta 2018. razvila je simptome prehlade i kašlja za koje je dobila:

## #3. CC9.2 Infections acute + CC19.6 Cough chronic...TDS

Nakon još tri dana, osjećala je 80% olakšanja od prehlade i kašlja, a od bolova u leđima do 50%. Doziranje #2 i #3 je smanjeno na OD. Do kraja mjeseca, 12. septembra, pacijentica je izjavila da osjeća potpuno olakšanje od bolova, kao i od kašlja i prehlade. Doziranje oba lijeka je smanjivano sedmično na 3TW, 2TW i zatim na OW. Od decembra 2018. nastavlja uzimati kombinacije OW bez povrata simptoma.

**Napomena urednika:** Obično sa smanjivanjem doziranja počinjemo onda kada simptomi nestanu. U ovom neobičnom hroničnom slučaju, smanjivanje je započeto već na 50% poboljšanja, pa je ipak do 100%-nog poboljšanja došlo vrlo brzo.

## 8. Paronihija 03572...Gabon

Žena (35) je tri dana patila od nepodnošljivog bola na lijevom kažiprstu. Upala se protezala od vrha prsta do nokta. To je dijagnosticirano kako paronihija ili ovčji šap. Nije uzimala nikakav lijek, a obratila se praktičaru 5. avgusta 2018. On ju je upitao da li je to prvi put da ima taj problem. Ona se prisjetila da je prije 20 godina doživjela sličnu situaciju i da je bilo vrlo bolno.

Dobila je sljedeću kombinaciju:

## CC18.5 Neuralgia + CC21.11 Wounds & Abrasions...po jednu dozu svakih 10 minuta 1-2 sata, a zatim TDS

U roku od sat vremena bol se smanjila za 50%. Nakon još sat, gotovo uopšte nije osjećala bol. Pacijentica je pomislila da je već izliječena te je prestala uzimati lijek. Međutim, bol se ponovo javila nakon tri dana, tako da ga je nastavila uzimati TDS. Iste noći bol je nestala! Iz straha od mogućeg ponovnog javljanja boli odlučila je da dvije sedmice nastavi s doziranjem od TDS prije nego što smanji na OD. Nakon još dvije sedmice, prestala je uzimati lijek. Od novembra 2018. problem se nije vratio.

## 9. Gljivice na vlasištu, crna magija, slabo pamćenje 03572...Gabon

Praktičarev sin (9) je po cijelom vlasištu imao gljivičnu infekciju koja je podsjećala na perut i protezala se sve do vrata (vidjeti na slici ispod).

Često ga je svrbjelo. Svaki put kad bi mu roditelji češljali kosu, iz nje bi ispadale te bijele praške. Također je imao velike bijele mrlje na desnoj i stražnjoj strani vrata te na tjemenu. Svi simptomi su počeli tri godine ranije. Za to vrijeme otac je konsultirao nekoliko uglednih dermatologa. Laboratorijski nalazi uzoraka s

vlašišta nisu otkrili nikakvu medicinsku dijagnozu. Različiti alopatski preparati nisu proizveli nikakvo olakšanje. Dječak je imao poteškoća s domaćimz adaćama i patio je od manjka samopouzdanja. Vjerovali su da je pod uticajem crne magije koja je u njihovom mjestu bila rasprostranjena.

3. avgusta 2018. prestali su s alopatskim lijekovima, a dječak je dobio:



**#1. CC11.2 Hair problems + CC15.2 Psychiatric disorders + CC21.7 Fungus...TDS** u kokosovom ulju, a zatim pomiješano s *vibhutijem* za vanjsku primjenu.

**#2. CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC17.3 Brain & Memory tonic + #1...QDS**

Nakon tri sedmice, prisustvo bijelih praški na vlašištu se smanjilo za 50%, ali bijele mrlje su ostale kakve su i bile. Nakon još dvije sedmice, 8. septembra 2018., osjećajući da je proces iscjeljenja usporio, praktičar je pojačao **#1** i **#2** sa:

**#3. CC11.1 Hair tonic + CC17.2 Cleansing + CC21.2 Skin infections + CC21.3 Skin allergies + #1...TDS** za vanjsku primjenu

**#4. CC17.3 Brain & Memory tonic + #3...QDS**

Nakon šest sedmica, bijele mrlje i praške su potpuno nestale (vidjeti sliku). Više nije bilo svraba.

Dječakova sposobnost učenja i pamćenja se drastično popravila. Sada je sa zadovoljstvom radio domaću zadaću. Doziranje **#3** je smanjeno na **OD** šest sedmica, a zatim prekinuto. Doziranje **#4** je smanjeno na **TDS** mjesec dana, potom na **OD** dvije sedmice, a zatim na **OW**. Od decembra 2018. dječak je slobodan od svih simptoma.

## 10. Deluzije, nepovezan govor, zaposjednutost <sup>03572...Gabon</sup>

Muškarca (33) je 3. avgusta 2018. u 2 sata ujutro dovela njegova sestra. Protekle dvije sedmice je patio od deluzija, nepovezanog govora i nesanice. Njegovo ponašanje je te noći bilo tako uznemirujuće da niko nije mogao spavati, zbog čega su i zatražili tretman u taj neuobičajeni sat. Njegovo ponašanje je ulijevalo strah djeci kod kuće. Pacijent je rekao da ga je zaposjeo duh njegovog djeda koji ga je huškao da odaje porodične tajne. To je ljutilo članove obitelji.

Odveli su ga katoličkom svećeniku koji je rekao da pacijenta proganjaju negativni entiteti. Međutim, nije obavio egzorcistički obred. Također ga je pregledao liječnik koji mu je propisao antidepressive od kojih je uzeo samo jednu dozu. Vidjevši ga u tako žalosnom stanju, poslodavac mu je dao nekoliko slobodnih dana da potraži medicinsku pomoć.

Pacijent se oslonio samo na vibrioniku. Praktičar mu je dao sljedeće:

**#1. CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC15.2 Psychiatric disorders + CC15.6 Sleep disorders...svakih deset minuta jedan sat, a zatim 6TD**

**#2. CC15.2 Psychiatric disorders + CC17.2 Cleansing...6TD** u vodi, da se pršće po tijelu

Već te noći je dobro spavao i nazvao je praktičara sljedeće jutro da mu saopšti dobre vijesti. Njegova sestra je izvijestila da mu je govor manje nepovezan. Deset dana kasnije, vratio se na posao, a za još deset dana, cjelokupno stanje mu se popravilo za 70%. U naredna dva dana, svi se simptomi povukli. Doziranje je u periodu od dvije sedmice postepeno smanjivano na **OD**. 8. septembra duh se prestao obraćati pacijentu, a tretman je prekinut 20. septembra. Od decembra 2018. nijedan od simptoma se nije vratio, a pacijent se i dalje osjeća dobro.

## 11. Žalost, šok <sup>11389...India</sup>

Kućna pomoćnica (46) je posjetila praktičara 27. aprila 2017. Bila je očajna jer joj je tri dana ranije kćerka od 19 godina pobjegla od kuće. Bila je u stanju šoka i patila od neutješne tuge, teške glavobolje i plitkog daha, te imala simptome visokog pritiska. Ali nije imala visok pritisak i nije uzimala nikakve lijekove.

Dobila je sljedeće:

**#1. CC3.3 High Blood Pressure + CC10.1 Emergencies...6TD**

**#2. NM6 Calming + SR327 Walnut...6TD**

Već sljedećeg dana se osjećala sveukupno bolje, sa 70% olakšanja kod plitkog daha i glavobolje. Četvrtog dana je bila potpuno smirena te je nastavila obavljati svoje svakodnevne poslove. Kako se činilo da je došla sebi, doziranje je smanjeno na **TDS**, a nakon dvije sedmice na **OD**. Iako nije imala kontakta sa kćerkom, bila je savršeno zdrava i s lijekom je prestala nakon još dvije sedmice. Nakon šest mjeseci, majka je čula da se njena kćerka udala za čovjeka po svom izboru i da je dobro.

**Ako koristite 108CC kutiju, dajte #2: CC15.1 Mental & Emotional tonic...6TD**

+++++  
**12. Kiselost, inkontinencija, upalna bolest zdjelice** <sup>11601...India</sup>

Gospođa (86) je bolovala od višestrukih akutnih i hroničnih oboljenja. Proteklih godinu dana je svaki dan patila od žgaravice i podrigivala nakon svakog obroka. Imala je poteškoća s gutanjem zbog toga što je stalno osjećala kao da je nešto peče u grlu i jednjaku. Praktičarku je posjetila 25. septembra 2018. jer su se simptomi kiselosti pojačali. Proteklih mjesec dana je imala epizode mokrenja u krevetu noću i nevoljnog mokrenja danju, kao i bolove u donjem dijelu trbuha. To je dijagnosticirano kao upala mokraćnih kanala i infekcija bubrega za koje je kratko uzimala alopatske lijekove. Kako joj nije mnogo pomagalo, prestala je. Istakla je da je do svoje 46. godine imala nekoliko srčanih napada; otada je bila na alopatskim lijekovima.

Praktičarka joj je dala:

**#1. CC3.1 Heart tonic + CC3.7 Circulation + CC4.2 Liver & Gallbladder tonic + CC4.10 Indigestion + CC10.1 Emergencies + CC13.1 Kidney & Bladder tonic + CC13.2 Kidney & Bladder infections + CC13.3 Incontinence + CC15.1 Mental & Emotional tonic...svakih 10 minuta cijeli dan, a zatim 6TD**

U roku od dva dana pacijentica je izvijestila da se sve njene pritužbe na kiselost, mokrenje u krevetu i inkontinenciju nestale. I bol u truhu se smanjila za 90%. Četiri dana poslije, 1. oktobra, razvila je iznenadan snažan bol u donjem dijelu trbuha i završila u bolnici. Bila je na intenzivnom odjeljenju dvije sedmice, i za to vrijeme su obavljani različiti testovi. Doktori su joj savjetovali operaciju, ali ona je nije željela. Stoga su je otpustili uz savjet da po potrebi uzme analgetik, ali to joj nije pomagalo. 20 oktobra se obratila praktičarki. Ne znajući šta da joj dâ, praktičarka se intenzivno molila. U meditativnom stanju je dobila uputu da joj dâ sljedeće kombinacije za upalu zdjelice i okolne organe:

**#2. CC4.3 Appendicitis + CC8.4 Ovaries & Uterus + CC8.5 Vagina & Cervix...svakih 10 minuta sat vremena, a zatim 6TD**

U roku od dva dana bol u donjem dijelu trbuha je nestala. Nakon pet dana, doziranje je smanjeno na **TDS**. Nakon osam sedmica, pacijentica je izvijestila da se bol nije vratila. Doziranje je smanjeno na **OD** sedam dana, a zatim prekinuto. Od 30. decembra, pacijentica je i dalje slobodna od svih simptoma.

Praktičarka planira da joj prilikom sljedeće posjete za dva dana preventivno dâ sljedeće:

**#3. CC3.1 Heart tonic + CC4.10 Indigestion + CC12.1 Adult tonic...TDS**

Napomena urednika: Praktičarka je preventivno uvrstila kombinacije za srce i cirkulaciju zbog pacijentkinjine historije bolesti srca.

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

**1. Pitanje:** *Ako moj životni stil nije uzor koji treba oponašati, a ja nisam u stanju da ga promijenim da bude savršen, kako se mogu promijeniti i biti inspiracija svojim pacijentima?*

**Odgovor:** U svjetovnom smislu niko nije savršen. Ali božanska moć je uvijek savršena. (Usput, to je razlog zbog kojeg se Swami svima obraća sa 'utjelovljenja ljubavi'). Stoga, odlučite da se promijenite, učvrstite se u toj odluci i pridržavajte je se. Vaša "volja" će pronaći put. Moć da to uradite već vam je data od Boga. On uvijek nagrađuje trud. Osjetite radost promjene. Ako vaša volja nije dovoljno jaka, ako vas okolnosti savladavaju i vi posrćete, molite se intenzivno. Ako je potrebno, potražite savjet od prijatelja kojem vjerujete ili od drugog praktičara i uzmite odgovarajuću kombinaciju za čišćenje.

+++++  
**2. Pitanje:** *Mogu li pacijentima prvu dozu davati u vodi umjesto u globuli?*

**Odgovor:** Da, ukoliko vrijeme i okolnosti to dozvoljavaju, dobro je prvu dozu lijeka dati u vodi. Kako svakako od pacijenata očekujemo da lijek uzimaju na taj način, to će poslužiti kao demonstracija pravljenja lijeka te inspirirati osobu da isto čini kod kuće. Inače, mnogi vole lakši put, tj. da ubace globulu



pod jezik! Zaboravljaju činjenicu da je lijek načinjen u vodi uvijek djelotvorniji. Ako imate viška bočicu, možete ostatak vode dati pacijentu. U suprotnom, tom vodom možete zaliti svoje cvijeće. Također, možete zamoliti pacijente da ponesu praznu bočicu sa sobom.

+++++  
**3. Pitanje: Da li je u redu i profesionalno da pacijentima pošaljemo formular prije nego što dođu na konsultaciju kako bih dobio podatke o njihovim oboljenjima?**

**Odgovor:** Da, ali najprije provjerite da li im je to prihvatljivo i da li žele popuniti formular. Objasnite da će im popunjavanje formulara omogućiti da pažljivo razmisle o svim svojim simptomima i zapišu njihovo trajanje u udobnosti njihovog doma. Formular napravite obazrivo kako ne biste prilikom prvog susreta postavili previše pitanja ili tražili osjetljive informacije. Isto tako, pored usmenih instrukcija, pacijentima možete dati i pisane upute, koje mogu biti izložene u vašoj klinici ili mjestu savjetovanja.

+++++  
**4. Pitanje: Mi distribuiramo lijekove u plastičnim bočicama. No trenutno se širom svijeta, zbog očuvanja okoline, vodi kampanja 'Reci plastici ne'. Koliko dugo bočice mogu trajati da ne naude lijeku i koliko dugo ih možemo ponovo koristiti?**

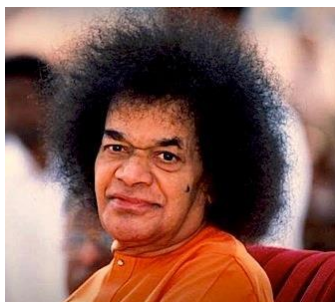
**Odgovor:** U pravu ste kada kažete da plastici treba reći 'Ne'. Kampanja je suštinski usmjerena na niskokvalitetnu plastiku koja se ne može reciklirati i koja zagađuje. Možemo koristiti staklene bočice, ali one nisu samo skupe već i nepraktične; lako se lome, a komadići stakla mogu završiti u globulama. Metalne posude ne možemo koristiti jer može doći do poremećaja u vibracijama. Iz praktičnih razloga koristimo bočice načinjene od visokokvalitetne plastike koje nabavljamo u uglednim homeopatskim radnjama. Kod kuće, lijek se može pripremiti u vodi i držati u staklenoj bočici. Ali da bi se tako napravljen lijek mogao nositi na put, možemo koristiti bočice od prehrambene plastike. Bočice napravljene od plastike za jednokratnu upotrebu ne bi trebalo ponovo koristiti. U našem slučaju, upotreba plastičnih bočica više je stvar praktičnosti nego izbora.

+++++  
**5. Pitanje: Kako inspirirati pacijente da izbjegavaju nevegetarijansku hranu, a da ih pritom ne uvrijedimo?**

**Odgovor:** Dok osobu ne upoznamo dobro i ne razvijemo s njom kvalitetan odnos, tu temu treba dotaći samo ovlaš. Jednom kada osoba iskusi blagodeti vibrionike, imaće više povjerenja u ono što joj kažete. U razgovoru na ovu temu trebate biti pažljivi i osjetljivi. Biće lakše uvjeriti Babine poklonike. Možete ih uputiti na Swamijeve govore o zdravlju i hrani tako što ćete im poslati linkove na relevantne Swamijeve govore. Bog je ljudsko tijelo osmislio tako da bismo trebali živjeti dugo i zdravo uz čisto vegetarijansku prehranu, po mogućnosti sirovu.

+++++  
**6. Pitanje: Možemo li CC1.1 Animal tonic davati ljudima za tretiranje ugriza psa?**

**Odgovor:** **CC10.1 Emergencies** je najadekvatnija kombinacija koja, pored nekolicine drugih, sadrži sve relevantne simulatorske kartice za povredu, šok, strah, tetanus i božansku zaštitu. Nema potrebe za **CC1.1 Animal tonic** koji je osmišljen kao tonik za životinje, kao i sredstvo protiv glista i bjesnila. Ukoliko iz nekog razloga ne možemo doći do **CC10.1**, tada će **CC1.1** sigurno biti od pomoći.



## ☪ Božanske riječi Vrhunskog Iscjelitelja ☪

**“Održavati um usmjeren na Boga, te dobre ideje i stvari, također pomaže zdravlju. Neka vam oko, uho, jezik, šake i stopala budu pod kontrolom. Nemojte čitati stvari koje vas čine slabim ili uzbuđenim; nemojte gledati filmove koji vas iscrpljuju ili uspaljuju um. Ne gubite vjeru u sebe, vi**

ste Božansko zatočeno u tijelu. Zadovoljstvo je najbolji lijek; zašto biste u sebi izazvali bolest pohlepe i konzumirali tonike za snagu samo kako biste mogli žudjeti za još više? Neka vam tijelo bude čamac za prelazak okeana života, a vesla neka vam budu ljubav prema Bogu i nevezanost."

... Sathya Sai Baba, "Brod za plovidbu", govor, 12. oktobar 1968.  
<http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume09/sss09-21.pdf>

"Kada na umu imamo zadovoljstvo onoga kome služimo, a ne vlastito zadovoljstvo, to je najbolji oblik seve. Najprije se morate zapitati da li vaš čin služenja nekoga može povrijediti ili mu/joj izazvati nelagodu... Služiti samo ljudima nije služenje. Neophodno je služiti svim bićima i stvorenjima kada se ukaže potreba za tim. Bog je prisutan u svim bićima. Najprije morate prepoznati Istinu da je Bog prisutan u svemu. Samo kada se ova sveta misao ustoliči u vašem umu, seva koju činite biće posvećena. Bez te vjere i uvjerenja, bilo koje služenje koje činite samo zarad sticanja ugleda i slave neće vam pomoći u posvećenju života."

... Sathya Sai Baba, "Yoga nesebičnog služenja", Božanski govor, 16. novembar 1975.  
[http://media.radiosai.org/journals/vol\\_13/01AUG15/Sathya-Sai-Speaks-on-The-Yoga-of-Selfless-Service.htm](http://media.radiosai.org/journals/vol_13/01AUG15/Sathya-Sai-Speaks-on-The-Yoga-of-Selfless-Service.htm)

## ॐObavještenjaॐ

### Predstojeće radionice

- ❖ **Indija Mumbai (DK):** Seminar obnavljanja znanja, 9. februar 2019, kontaktirati Satish Ramaswamija na [satish281265@yahoo.com](mailto:satish281265@yahoo.com) ili telefonom na 9869-016 624
- ❖ **Indija Puttaparthi:** AVP radionica, 6-10 mart 2019, kontaktirati Lalithu na [elay54@yahoo.com](mailto:elay54@yahoo.com) ili putem telefona na 8500-676 092
- ❖ **Francuska Dordogne:** SVP radionica i seminar obnavljanja znanja, 16-20. mart 2019, kontaktirati Danielle na [trainer1@fr.vibrionics.org](mailto:trainer1@fr.vibrionics.org)
- ❖ **SAD Richmond VA:** AVP radionica, 5-7. april 2019, kontaktirati Susan na [trainer1@us.vibrionics.org](mailto:trainer1@us.vibrionics.org)
- ❖ **Indija Puttaparthi:** AVP radionica 17-21. juli 2019, kontaktirati Lalithu na [elay54@yahoo.com](mailto:elay54@yahoo.com) ili putem telefona na 8500-676 092
- ❖ **Indija Puttaparthi:** AVP radionica, 18-22. novembar 2019, kontaktirati Lalithu na [elay54@yahoo.com](mailto:elay54@yahoo.com) ili telefonom na 8500-676-092
- ❖ **Indija Puttaparthi:** SVP radionica 24-28. novembar 2019, kontaktirati Hem na [99sairam@vibrionics.org](mailto:99sairam@vibrionics.org)

## ॐDodatakॐ

### 1. Članak o zdravlju

#### Vježbajte za zdravlje i sreću

"Čovjek treba zdravo tijelo za zdrav um, ispunjen dobrim mislima. Treba osvijestiti da su sport i muzika osmišljeni kako bi čovjeku podarili zdravlje i sreću. No fizička spremnost nije dovoljna. Mentalno zdravlje jednako je važno. Uporedo s grubim fizičkim tijelom, svi imamo i suptilno tijelo. I o njemu se moramo pažljivo brinuti. U tu svrhu se moraju raditi duhovne vježbe koje pomažu osobi da spozna Božansko.<sup>1</sup>"

#### 1.Šta je to vježbanje?

Vježbanje je svako fizičko nastojanje koje je intenzivnije od uobičajene razine aktivnosti i stoga predstavlja veći izazov.<sup>2</sup>

#### 2. Zašto vježbati?

Cilj vježbanja je biti fizički zdrav i u kondiciji, mentalno svjež i budan, zabavljati se te osjećati sreću i usklađenost sa sobom, neovisno o uzrastu, spolu ili fizičkoj sposobnosti.<sup>3,4,5</sup>

#### 3. Blagodeti vježbanja su višestruke!

- Svaka tjelovježba koje se obavlja s dovoljnim intenzitetom, vremenom i učestalošću unapređuje tijelo u pogledu težine, procenta tjelesnih masnoća, izdržljivosti srca i snage. Vježbanje sagara kalorije i održava težinu pod kontrolom; stimulira spojeve u mozgu i unapređuje kognitivne funkcije i

raspoloženje; krv i tkiva obogaćuje kisikom, jača mišiće, kardiovaskularni i respiratorni sistem te podiže nivo energije. Mozak luči endorfine koji otpuštaju anksioznost i depresiju, podižu raspoloženje i čine da se osjećamo dobro.<sup>3,4,5,6</sup>

- Fizička aktivnost s porodicom i prijateljima može život učiniti radosnim i pomoći kvaliteti spavanja. Žene koje redovno vježbaju neće za vrijeme trudnoće ili nakon porođaja razviti komplikacije.<sup>3-5</sup> Djeca od šeste godine života i tinejdžeri će imati koristi od vježbe i fitnesa koliko i odrasli.<sup>7</sup> Tjelovježba minimizira komplikacije pacijenata vezanih za krevet i pomaže im da se brže oporave. Vježbanje pomaže čak i pacijentima na intenzivnom odjeljenju da brže napuste bolnicu, snažniji i zadovoljniji.<sup>8,9</sup> Ljudi s poteškoćama u razvoju mogu uživati u dobrom zdravlju uz vježbe prilagođene njihovim uvjetima.<sup>10</sup>
- Tjelovježba pomaže prevenciji i kontroli cijelog niza bolesti i zdravstvenih problema, naročito kardiovaskularnih oboljenja, moždanog udara, metaboličkog sindroma, visokog pritiska, mnogih oblika raka, artritisa i padova. Ona ublažava bol i oticanje u zglobovima.<sup>3-5</sup>
- Tjelovježba je jedan od temelja držanja dijabetesa pod kontrolom. Ona može odgoditi početak dijabetesa, držati nivo glukoze u krvi pod kontrolom i spriječiti komplikacije izazvane tom bolešću. U nekim slučajevima, tjelovježba u kombinaciji sa planiranom ishranom može držati dijabetes pod kontrolom bez potrebe za lijekovima.<sup>6</sup>
- Istraživanja pokazuju da tjelovježba može usporiti i obrnuti proces starenja na nivou ćelije.<sup>11</sup> Osoba mora vježbati redovito i dosljedno kako bi uvidjela do kakvih čuda vježba može dovesti.

#### 4. Hodanje je najjednostavniji vid tjelovježbe!

- Hodanje je ritmična, dinamična, aerobna aktivnost velikih mišića skeletnog sistema. Jednostavno je i sigurno uz minimalni rizik od povreda. Besplatno je, ne zahtijeva vještinu te pogodno za sve uzraste. Osoba može hodati u skladu s vlastitom kondicijom i fizičkim sposobnostima, onoliko brzo koliko da ne izgubi dah.<sup>12-13</sup>
- Brzo hodaње je steklo status tjelovježbe nakon čuvenog istraživanja Cooper Instituta u SAD nad 13 000 muškaraca i žena u periodu od preko 8 godina.<sup>14</sup> Istraživanja pokazuju da je po djelotvornosti brzo hodaње jednako trčanju u smanjenju rizika od hipertenzije, povišenog holesterola i dijabetesa.<sup>4</sup>
- Hodanje se od davnina smatra najboljim lijekom.<sup>11</sup> Lagani hod može unaprijediti raspoloženje i psihološko stanje. Istraživanja su pokazala da 4 000 koraka dnevno može poboljšati kognitivne funkcije kod starijih.<sup>15</sup> Meditativno hodaње po svježem zraku u ranim jutarnjim satima je lagana tjelovježba i prekrasan način da se započne dan. Najbolje je hodati ujutro bosih nogu na prazan stomak.
- Hodanje u obliku znaka beskonačnosti (8) je drevna indijska praksa za održavanje zdravlja. Figura 8 se može napraviti spajanjem dva kruga od otprilike 2 m u prečniku u pravcu sjever-jug. To možete napraviti na otvorenom prostoru. Hodanje u znaku beskonačnosti je vježba koju širom svijeta koriste terapeuti i učitelji zdravstvenim sistemima i obrazovanju kao vježbu koja pomaže razvijanju vještina.<sup>16-20</sup>

#### 5. Odaberite odgovarajuću fizičku aktivnost

- Zdrava odrasla osoba može i treba da se bavi umjerenom aerobnom aktivnošću, kao što su brzo hodaње, trčanje, džogiranje, preskakanje užeta, vožnja biciklom, plivanje, plesanje, vrtlarjenje ili bilo koji sport, 20-25 minuta dnevno. Umjesto toga, možete se 10 minuta baviti energičnom anaerobnom aktivnošću kao što su podizanje utega ili vježbe kod kojih se vlastita masa koristi za suprotstavljanje sili gravitacije (bodyweight).<sup>21</sup> A može biti i optimalna kombinacija obje vrste aktivnosti (umjerene i energične) u skladu s vlastitim kapacitetima, zanimanjem i zdravstvenim stanjem.<sup>3-5</sup>
- Dijabetičarima se obično savjetuje da umjereno vježbaju 30 do 60 minuta dnevno.<sup>6</sup> Djeca i tinejdžeri trebaju raditi vježbe ili se baviti sportom u rasponu od umjerenog do energičnog. To bi ih trebalo podstaći da postavljaju sebi izazove na fizičkom planu te ih navesti da dišu jače i znatno ubrzati rad srca kako bi osnažili koštani i kardiovaskularni sistem. To treba trajati sat dnevno, u blokovima ili razvučeno.<sup>7</sup>
- Istezanje, iako blago, je tjelovježba samo po sebi. Ono je optimalno za ljude koji ne mogu izdvojiti vrijeme za vježbanje ili dugo vremena provode za kancelarijskim stolom. Istezanje će povećati fleksibilnost tijela, popraviti držanje te smanjiti stres i bolove. Možete ga raditi nekoliko puta dnevno tako što ćete uzeti kratku pauzu od uobičajene rutine, čak i onim danima kad ne vježbate. To će vas držati opuštenim i okretnim tokom cijelog dana.
- Istezanje može biti sastavni dio svakodnevne tjelovježbe. Možete prije vježbanja 3-5 minuta raditi dinamičko istezanje kako biste pripremili mišiće za tjelovježbu. Dinamičko istezanje podrazumijeva jednostavne aktivne pokrete ruku i nogu za istezanje mišića. Ne treba se zadržavati u položaju krajnje

istegnutosti. Vježbanje možete završiti s 3-5 minuta statičnog istezanja. Svako statično istezanje treba držati u položaju koji vam ne predstavlja napor skoro pola minute. Vjeruje se da je istezanje nakon fizičke aktivnosti vrlo korisno zbog sprječavanja ozljeda, smanjenja upale mišića te povećanja raspona pokreta. Osoba može, pod vodstvom, raditi yoga asane koje podrazumijevaju različite položaje tijela, vježbe istezanja i tehnike disanja za usklađivanje tijela, uma i duha.<sup>21</sup>

- Ono što za nekoga predstavlja odgovarajuću fizičku aktivnost, za nekog drugog može biti previše ili premalo. Bolje je odabrati aktivnost u kojoj uživajte, a zatim redovno vježbati. Dobro je početi lagano i polako te postepeno povećavati intenzitet, trajanje i učestalost. Jednom kad se tijelo navikne na trenutni nivo vježbanja, možete preći na teži ili drukčiji režim. To će održati zanimanje i vježbanje učiniti zabavnim. Možete se posavjetovati sa stručnjakom za fitness. Ljudi koji imaju problema sa zdravljem trebaju se posavjetovati s liječnikom ili terapeutom prije nego odaberu vrstu fizičke aktivnosti.<sup>2-6</sup>
- Fizička aktivnost koja se radi na svježem zraku, u dodiru s Majkom Prirodom i s osjećanjem obilja koje on nudi podići će vježbanje na viši nivo. Vježbe koje radimo svjesno i s nepodijeljenom pažnjom na tijelo i dah može nas odvesti dublje kako bismo osjetili unutarnju energiju. Tako će se vježba pretvoriti u duhovno putovanje.<sup>1,22-25</sup>

## 6. Prevaziđite prepreke za vježbanje

Možda nemamo uslove ili sposobnosti da idemo u teretanu. Možda nemamo dovoljno vremena ili prostora da vježbamo redovito. Možda nemamo sklonosti ili smo letargični, nije važno. Bilo koja aktivnost je bolja od nikakve. Blagodeti vježbanja možemo polučiti tako što ćemo biti aktivni tokom cijelog dana. Naprimjer, možemo koristiti stepenice umjesto lifta, hodati umjesto da se vozimo, obavljati kućne poslove ručno umjesto pomoću mašina, itd. Ključ je u redovnosti i dosljednosti u obavljanju odabranih aktivnosti.

## 7. Mjere predostrožnosti

- Prije nego što počnemo s bilo kojom tjelesnom aktivnošću moramo biti pravilo hidrirani.<sup>26,27</sup> Uobičajena pogreška je istezati mišiće prije nego što se zagriju. Ne treba se istezati previše ili pretjerati s vježbanjem.<sup>21</sup>
- Vježbanje treba izbjegavati kada patite od akutne istegnutosti mišića, uganuća zgloba ili preloma dok tijelo potpuno ne zacijeli. Nije dobro vježbati kad ste bolesni niti kada su vam šećer ili pritisak visoki.<sup>6,21</sup>
- Dobro je obaviti test srčanog stresa prije nego što počnete s bilo kojom rutinom koja podrazumijeva energične ili visoko intenzivne aerobne vježbe.<sup>2-6</sup>

**Praktičari mogu pomoću 108CC kutije ili SRMPL-a napraviti odgovarajuće kombinacije za jačanje kardiovaskularnog i skeletnog sistema, čišćenje i hitne slučajeve kao pomoć vježbanju bez muke.**

## Reference i linkovi:

1. Sathya Sai Baba, Putovanje od fizičke spremnosti do mentalnog zdravlja; izvor: Samo je Bog tvoj pravi prijatelj, govor 6, Moji dragi studenti II - - <https://sathyasaiwithstudents.blogspot.com/2014/01/the-journey-from-physical-fitness-to.html#.XBaQ-S2B3WU>
2. Šta je tjelovježba: <https://www.weightlossresources.co.uk/exercise/pitanjes-odgovors/what-is-exercise.htm>
3. Blagodeti vježbanja: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/exercise/art-20048389>
4. Blagodeti: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/153390.php>
5. Blagodeti: <https://www.healthline.com/nutrition/10-benefits-of-exercise>
6. Važnost vježbe: <https://drmoahans.com/exercise-for-diabetes/>
7. Tjelovježba dobra za djecu i tinejdžere: <https://www.uofmhealth.org/health-library/aba5595>
8. <https://www.news-medical.net/news/20090922/Mild-exercises-for-the-bed-bound-patients-helps-to-combat-muscle-wasting.aspx>
9. <https://care24.co.in/blog/exercises-for-bedridden-patients>
10. <https://www.allterrainmedical.com/benefits-of-exercise-for-persons-with-disabilities-new/>
11. <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/the-athletes-way/201703/mayo-clinic-study-identifies-how-exercise-staves-old-age>
12. Hodanje za zdravlje: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9181668>
13. Hodanje za kondiciju: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3490463/>
14. <https://www.webmd.com/fitness-exercise/features/is-walking-enough#3>
15. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/317451.php>
16. Hodanje u obliku broja 8 – drevna praksa <https://www.youtube.com/watch?v=N0hALqks-kA>
17. Hodanje u znaku beskonačnosti <https://www.youtube.com/watch?v=pjKQeVFJVvk>
18. <http://www.infinitywalk.org>
19. [http://www.infinitywalk.org/medical\\_professionals.htm](http://www.infinitywalk.org/medical_professionals.htm)
20. <https://www.practo.com/healthfeed/8-walking-a-simple-alternative-daily-routine-33100/post>
21. Bodyweight vježbe: <https://www.youtube.com/watch?v=VkBxPdgczzo>
22. Istezanje: <https://www.healthline.com/health/benefits-of-stretching>
23. <https://seattleyoqanews.com/insight-health-habits-sadhguru/>
24. Thich Nhat Hanh, How to Walk, Parallax Press, California, 2015
25. Eckhart Tolle, The Power of Now – A Guide to Spiritual Enlightenment, 2001, str. 92-111
26. Prepreke vježbanju: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/fitness/art-20045099>
27. <https://www.bupa.co.uk/health-information/exercise-fitness/hydration-exercise>
28. <https://isha.sadhguru.org/in/en/wisdom/article/shouldnt-drink-water-during-yoga>



## 2. Tri radionice u Puttaparthiju, Indija, novembar 2019.



Novembar je kao i obično vrvio radionicama za AVP i SVP, uz još jedan dvodnevni seminar obnavljanja znanja za 17 VP-a i 2 AVP-a iz Kerale i Karnatake. Radionice su vodila dva iskusna **trenera**<sup>10375 & 11422</sup>, uz nekoliko inspirativnih sesija s dr. Jitom i Hemom Aggarwal. Dr. Aggarwal je govorio o tome kako je vibrionika nastala i dospjela tu gdje jeste danas, kako ga je Swami vodio na svakom koraku i kako je svaki praktičar/ka imao/la ulogu u njenom razvoju, uz zahvalnost za priliku koja mu/joj je pružena. Naglašeno je kako je važno održavati **kompletnu** evidenciju o svakom pacijentu te ispravno zapisivati anamneze.

AVP-i i SVP-i su nakon nekoliko dana intenzivnog treninga stekli svoja zvanja. Jedna od SVP kandidatkinja iz Urugvaja je učestvovala putem Skype-a i WhatsAppa (uključujući ispit putem e-maila) jer ima dojenče i malo dijete o kojima mora brinuti i nije mogla doputovati u Puttaparthi. Njena želja da uči bila je toliko jaka da je svaku noć do ranih jutarnjih sati (zbog druge vremenske zone) prisustvovala svim sesijama. Svi AVP-i i SVP-i su govorili o tome kako im je vibrionička praksa utrla put ka unutarnjoj preobrazbi. Svaki SVP je dao/la obećanje da će odigrati ulogu koja mu/joj je dodijeljena u daljnjem promicanju vibrionike.

**Om Sai Ram**

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