

## Sai Vibrionics Newsletter

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

"Whenever you see a sick person, a dispirited, disconsolate or diseased person, there is your field of seva."  
...Sri Sathya Sai Baba

Tom Wydanie 5

Wrzesień/Październik 2019

### W tym wydaniu

☞ Z biurka Doktora Jit K Aggarwala	1 - 2
☞ Profile Praktyków	2 - 4
☞ Historie z użyciem kombo	4 - 11
☞ Kącik odpowiedzi	11 - 12
☞ Boskie Słowa Mistrza Healerów	12 - 13
☞ Ogłoszenia	13
☞ Dodatek	13 - 18

## ☞ Z Biurka Doktora Jit K Aggarwala ☞

Drodzy Praktycy

Janmashtmi, urodziny Pana Krysny, właśnie minęły. Ganesh Chaturthi i Onam Onam, festiwale zwyczajowo obchodzone w Prashanti, są już za rogiem. Podczas tych specjalnych festiwali nieustannie przypomina nam się piękno i blask przebywającej w nas boskości. *W słowach Swamiego „Awatar Krysna miał na celu przekazać światu odwieczne przesłanie. Nie szukał niczego dla siebie. Nic nie zatrzymał dla siebie. Oddał wszystko ludziom... Był królem bez korony. Był królem królów. Nie miał własnego królestwa. Ale On rządził sercami milionów. Jest to głęboka prawda głoszona przez zasadę Krysny. Jeśli będziesz dociekać się intensywnie, to przekonasz się, że Każdy Awatar wcielił się, aby przekazać specjalne przesłanie i wykonać określoną misję.”* – Dyskurs Sri Sathya Sai Baby z 4 września 1996 r. z okazji Janmashtmi.

Pan Ganesha jest Panem Intelaktu i samorealizacji, usuwającym wszystkie przeszkody i ucieleśnieniem Vidya, mistrza wszelkiej wiedzy. Odrzuci wszelkie smutki i trudności oraz da pokój i szczęście wszystkim, którzy modlą się do Niego z czystym sercem.

Moi drodzy praktycy, Jeśli chcemy odnieść sukces w naszej służbie wibronicznej, musimy zanurzyć się w oceanie transformacji własnej. Jest to dla nas najlepszy sposób na wykorzystanie uzdrawiającej mocy, która tkwi w każdym z nas. Nie musimy szukać dalej niż SAI, aby zrozumieć ten proces. - "S" oznacza zmianę duchową, "A" oznacza zmianę asocjacyjną, a "I" oznacza zmianę indywidualną. W rzeczywistości to jest proces potrójnej transformacji. W ten sposób możemy porzucić samolubstwo i wznieść się ponad nasze zwierzęce instynkty, aby wykorzystać nieskończone źródło dla większego dobra Wszechświata.

Swami mówi: *"Samorealizacja powinna być celem ludzkiej egzystencji. Należy ją osiągnąć poprzez trzy etapy: pewność siebie, zadowolenie z siebie i poświęcenie."* – Dyskurs w Sai Shruthi, Kodaikanal, w dniu 12-4-1996. Mogę podzielić się z wami własnym doświadczeniem, w którym wielokrotnie widziałem, że kędy samodysc

yplina łączy się z oddaną służbą, która jest świadczona ze współczuciem i bezwarunkową miłością, to musi się objawiać potężnymi rezultatami, a czasem cudami – zarówno dla lekarza, jak i pacjenta. Realizacja tego wymaga od nas przestrzegania zdyscyplinowanego stylu życia – wczesnego wstawania, medytacji o ustalonych porach, wykonywania bezinteresownej służby w regulowanych czasach, przyjmowania środków wibronicznych ściśle według zaleceń, prowadzenia z wdzięcznością dziennika naszych postępów i osiągnięć, ćwiczeń codziennie, stosując regulowaną dietę oraz odpowiedni wypoczynek i sen, życie w terażniejszości itp. Nie mogę wystarczająco podkreślić wagi życia z celem i zasadami. Powszechnie wiadomo, że może to być przełomowym.

Na froncie misji wibroniki z przyjemnością dzielę się z wami następującymi aktualizacjami. Globalnie rośnie świadomość wibroniczna. Do tej pory mieliśmy bardzo skąpą reprezentację na kontynencie

afrykańskim, ale w tym Guru Purnima zauważyliśmy poważną zmianę w 3 krajach, mianowicie w Gabonie, Beninie i Afryce Południowej zostali przeszkoleni AVP w lipcowych warsztatach. Kilku praktyków wyraziło chęć prowadzenia "Inspirującego Kącika" w sekcji "Dodatek" naszego biuletynu, gdzie mogą dzielić się swoimi niezwykłymi doświadczeniami (ale nie historiami przypadków) z ich życia, w tym wszelkimi materializacjami ze zdęciami lub innymi cudami związanymi z wibroniką. Chodzi tutaj o to, aby praktycy dzielili się fragmentami odpowiednich inspirujących doświadczeń z innymi praktykami. W celu zwiększenia bazy Praktyków rozpoczęliśmy również pracę nad tłumaczeniem książek o wibronice na wiele języków indyjskich: hindi, Telugu, tamilskiego, marathi. Wszelkie oferty sewy tłumaczenia są mile widziane.

Powiedziawszy to, chciałbym zakończyć, życząc praktykom wszystkiego najlepszego w ich oddanej służbie. Niech uroczystości przyniosą wiele szczęścia, zdrowia i samorealizacji w naszym życiu!

W kochającym służeniu Sai  
Jit K Aggarwal

\*\*\*\*\*

## ☪ Profile Praktyków ☪

**Praktyk 03553...Canada wykwalifikowany** fizjoterapeuta z 38-letnim doświadczeniem zawodowym, dwa lata temu



przeszła na emeryturę jako dyrektor fizjoterapii szpital w Ontario w Kanadzie. Została wciągnięta do koszary Swamiego w 1986 r., kiedy po raz pierwszy była na Jego darszanie w Jego obecności w Dharmakshetrze w Bombaju. Od 1991 roku jest aktywnym guru Balvikas, ceni czas z dziećmi. Przez ponad dekadę była koordynatorem edukacji narodowej w Kanadzie.

Po raz pierwszy dowiedziała się o wibronice w 2015r. na wideokonferencji Souljourns prowadzonej przez **Koordynatora** <sup>01339</sup> **USA-Canada**. Rozbrzmiała ona w jej stanie umysłu, który był wypełniony pytaniami o Życie bez odpowiedzi, ponieważ miało to miejsce wkrótce po śmierci jej starszej siostry z powodu raka. Już w następnym roku widziała cudowne uzdrowienie w domu. 96-letnia krewna mieszkająca z nią miała pieczenie w jamie ustnej w połowie 2016 r. Nie mogła jeść i zaczęła tracić na wadze.

Wszystkie wysiłki, aby osiągnąć ulgę przez leczenie alopacyjne dały tymczasową ulgę, ale nie mogły wyleczyć jej choroby. Rodzina skontaktowała się z wibropraktykiem, który transmitował jej lek, ponieważ pacjentka nie chciała niczego brać doustnie. W ciągu tygodnia została całkowicie wyleczona, a schorzenie nie powróciło do dziś. Głęboko wzruszona praktyk starała się o przyjęcie na kurs i stała AVP w październiku 2016 r., a VP w marcu 2017 r.

Do tej pory praktyk leczyła ponad 140 pacjentów. Oprócz sezonowych i powszechnych chorób, takich jak przeziębienie/ kaszel / grypa i niestrawność, z sukcesem leczyła choroby przewlekłe: cukrzyca (wczesny etap), bolesne miesiączki, bóle głowy, zespół cieśni nadgarstka, alergie oddechowe i grzybica, a także problemy zdrowotne otaczających ją zwierząt domowych. Dolegliwości, w których pacjenci mieli znaczną ulgę: kwasowość, zaparcia, uchyłek Zenkera (tworzenie torebki między dolną częścią gardła i przełyku), niedoczynność tarczycy, wypadanie włosów, problemy z nerkami, powiększoną prostatę, stres, zaburzenia snu, depresję, autyzm, przewlekłe zapalenie zatok, bóle szkieletowe, w tym zamrożone ramię, liszaj płaski i trądzik różowaty. Ona uważa, że zmniejszenie dawki jest w wielu przypadkach niemożliwe, ponieważ pacjenci odczuwają ulgę, gdy czują się prawie wyleczeni i nie zgłaszają się z powrotem.

Zobaczyła szybką ulgę, kiedy **CC18.5 Neuralgia** została dodana do **CC20.5 Spine** w bólach pleców i szyi. Połączenie **CC1.2 Plant tonic + CC17.2 Cleansing + CC21.7 Fungus** daje niesamowite rezultaty przy stosowaniu jego u roślin. Jej niepłodna roślina storczykowa przez 2 lata zaczęła kwitnąć w 2 miesiące. W ciągu miesiąca białe muchy zniknęły ze świętych roślin bazylii, a liście roślin róży po zjedzeniu przez robale stały się zdrowe. Widząc jej piękny ogród, przyjaciele i pacjenci zalali ją prośbami o jej lekarstwo na rośliny.

Dzieli się ciekawym przypadkiem 23-letniej dziewczyny leczonej przez nią z powodu migotania przedsionków, której dodatkowo dodała butelkę pigułek **CC10.1 Emergencies**, aby sprostać każdej nieprzewidzianej sytuacji. Ta dziewczyna była uczulona na orzechy, ponieważ wywoływały u niej skurcz oskrzeli, swędzenie i mdłości; nie powiedziała tego praktykującej. Uważała, aby nie jeść orzechów włoskich, a także nosiła EpiPen (automatyczny wtryskiwacz. Jednego dnia w czerwcu 2019 r. zapomniała zabrać autowtryskiwacz i przypadkowo zjadła orzecha włoskiego w restauracji. Pod wpływem matki natychmiast zażyła dawkę **CC10.1 Emergencies** i zastosowała razem z **CC19.2 Respiratory allergies**, które jej siostra nosiła dla siebie i powtarzała je co godzinę, aż dotarła do domu. Dzięki wibronice nie miała zwykłej reakcji alergicznej na orzech. Później podzieliła się pigułkami z ze swojej butelki **CC10.1**

**Emergencjes** ze swoim bratem sportowcem, kiedy doznał kontuzji podczas gry. On cudownie wyzdrowiał w ciągu 2 dni i od tego czasu zaczął przyjmować lek wibroniczny od praktyka.

Praktyk przywiązuje najwyższą wagę do wibroniki pośród zobowiązań domowych i społecznych, rozpowszechnia tę świadomość tam, gdzie to możliwe, współpracuje z innymi praktykami. Systematycznie prowadzi dokumentację pacjentów na komputerze, aby zapewnić łatwy dostęp; regularnie śledzi swoje przypadki i raz w tygodniu uzupełnia zapasy. Członkowie jej rodziny nie mogą się doczekać, aby pomóc jej w zakupie tabletek i butelek oraz w wysyłaniu środków leczniczych. Dbą o to, by jej pacjenci nie cierpieli, gdy jej nie ma dłużej niż dwa tygodnie. Przeznaczyła czas na admin sewę, a ostatnio pomaga zespołowi podstawowemu w formatowaniu biuletynów i edytowaniu profili praktyków.

Chociaż jest uwarunkowana, aby myśleć bardziej logicznie, cieszy się, że wibronika nauczyła ją przede wszystkim słuchać serca. Odkrywa, że ta cicha modlitwa podczas robienia lekarstw, codzienna modlitwa o dobro wszystkich we wszechświecie i intonowanie Gayathri 108 razy każdego ranka utrzymuje ją w centrum i skupianą. Uważa, że ta Sewa, najcenniejszy dar od Swamiego, zmniejszyła jej ego i samolubstwo i umożliwiła jej być spokojna w duchu poddania się. Mówi, że wszyscy praktycy są wybrani do służby w Jego misji. Wibronikę należy zatem wspierać z całą naszą miłością i oddaniem, jakimi dysponujemy, aby uhonorować zaufanie i szanse, jaka daje Swami.

### Przypadki do udostępnienia

- [Przymusowe żucie futra u kota](#)
- [Miniaturowa roślina różana stresowana zimą](#)
- [Generowanie krążka szyjnego](#)

+++++

**Practitioner** 03572...Gabon



po studiach podyplomowych zarządzania bioróżnorodnością i ekosystemami leśnymi, odpowiada za oceny środowiskowe dla parków narodowych Gabonu. Dzieli się wiedzą i bogatym doświadczeniem w dziedzinie nauk o środowisku podczas cotygodniowych wykładów w Państwowej szkole wody i lasów.

Jako dziecko był religijny, ale ciągle czuł, że czegoś brakuje od wewnątrz. W wieku 10 lat powstało głębokie pragnienie, aby poczuć i zobaczyć Boga fizycznie. Jego matka była smutna i obawiała się, że może opuścić dom w poszukiwaniu Boga, więc skierował swój umysł na studia. Dowiedział się o Swamim w 1998 r. poprzez zaproszenie otrzymane przez jego siostrę na udział w obchodach urodzin Sathya Sai Baby w ich rodzinnym miejscu. Początkowo nie przekonany o boskości Baby, wytrwał, aby dowiedzieć się więcej o Nim, zaangażował się w bhadżany i działalność służebną, był prowadzony przez sny zarówno Shirdi Sai, jak i Sathya Sai, i czuł, że znalazł to, czego brakowało w jego życiu. Ku jego radości reprezentował swój kraj w 2007 roku na światowej Konferencji Młodych, która odbyła się w Puttaparthi. Boski darshan Swamiego z tej okazji i Jego przenikliwe spojrzenie spełniło jego długo pielęgnowane pragnienie stawienia czoła Bogu, a także odmieniło jego życie jego wiara w Boga stała się mocna mógł, poczuć Swamiego w sobie, stał się bardziej tolerancyjny i wyrozumiały wobec członków jego rodziny i kolegów w miejscu pracy. W 2009 roku przetłumaczył wszystkie dostępne tomy Wed na angielski i sanskryt na francuski, a także zaczął je intonować poprawnie, jakby znał je od dawna. Nadal tłumaczy książki o Swamim. Jest przewodniczącym Krajowej Rady Międzynarodowej Organizacji Sathya Sai w Gabonie od lutego 2019 r. Oraz sekretarzem na szczęblu regionalnym dla francuskojęzycznych krajów Afryki.

Został wprowadzony do Wibroniki Sai w 2015 r. przez **Praktyka** 02819, który dał mu środek na oczyszczenie i zwiększenie odporności, podczas gdy opowiadał praktykującemu swoje doświadczenie bliskiej śmierci. Stało się to w 2013 r. podczas jego pobytu w Puttaparthi, gdzie Swami uratował mu życie. Chociaż czuł pozytywny efekt tego lekarstwa, nie był przekonany, że wibracje mogą wyleczyć. W listopadzie 2017 r., tłumaczył książkę o Swamim i był intruitwnie prowadzony Nim, aby starał się o przyjęcie na kurs wibroniki. Zakwalifikował się jako AVP w lipcu 2018 r., a VP – w grudniu 2018, teraz jest na e-kursie SVP.

Każdego dnia po powrocie z pracy i przed leczeniem pacjentów w domu, praktyk zapala lampę naftową w swojej sali modlitwy, wzywa Swamiego do uzdrowienia pacjentów i intonuje w duchu Sai Gayathri. Wzbudza zaufanie swoich pacjentów, do dzielenia się ich pragnieniami i rozczarowaniami bez strachu i słucha ich uważnie z miłością i troską, nie przerywając im. Pacjenci również czują się jak w domu i spokojni w jego bezpiecznej obecności. Praktyk odczuwa obecność Pana i Jego przewodnictwo podczas interakcji z pacjentami i przyjmowaniu remediów. Jest pewien, że to Swami prowadzi, leczy i uzdrawia od wewnątrz i poprzez sny. Odpowiednio radzi swoim pacjentom, aby żyli w miłości do Boga, aby byli zdrowi i szczęśliwi.

W ciągu ostatniego roku praktyk skutecznie leczył ponad 200 pacjentów. Zajmował się także złożonymi przypadkami nadciśnienia, zaparc, pierwotnej bezpłodności kobiety, duru brzuszego, opętania przez złe duchy, ataków czarnej magii, szaleństwami zapalenia stawów oraz alergii układu oddechowego i skóry. Wysłała środki lecznicze do swoich pacjentów w różnych krajach Afryki. Za każdym razem, gdy pacjent zgłasza 100% poprawę, czerpie wielką radość i dziękuje Panu. Mówi, że praktykowanie wibroniki uczyniło go dobrym słuchaczem, uczyniło go istotą lepszego zrozumienia i kochania innych oraz umożliwiło mu bycie pokornym narzędziem Pana.

Praktyk postrzega całą pracę, czy to duchową, zawodową czy domową jako pracę Swamiego, ale zostaje wypełniona wdzięcznością dla Swamiego za Jego cudowny i wspaniały dar wibroniki. Jest także bardzo wdzięczny swojemu mentorowi <sup>01620</sup> za bezcenne wskazówki, miłość i cierpliwość w rozwiązywaniu jego pytań i wątpliwości na ten temat. Dla niego bycie praktykiem oznacza "złotą okazję, by słuchać swojego własnego wnętrza i pracować z serca".

#### Przypadki do udostępnienia:

- [Nawracający dur brzuszny](#)
- [Pierwotna niepłodność](#)
- [Zaburzenie dwubiegunowe](#)

\*\*\*\*\*

## ☞ Historie z użyciem kombo ☞

### 1. Kompulsywne żucie futra u kota <sup>03553...Canada</sup>

8-letnia kotka uratowana o imieniu Abby cierpiała na nerwowość od czasu adoptowania jej przez właściciela w listopadzie 2009 r., kiedy miała 10 tygodni z domu z dziećmi, którzy z nią brutalnie obchodzili się. Podskakiwała na najmniejszy hałas, wahała się, czy związać się z właścicielem często przygryzała futro. W rezultacie na jej ciele pojawiły się łysy łaty, które wyglądały jakby była starannie ogolona.

W dniu 18 stycznia 2017 r. praktyk podała lekarstwo w kroplach alkoholu w celu ułatwienia użycia, przeciwnie do zwykłej praktyki dawkowania tabletek, ponieważ właściciel był jej dobrze znany i nie był dostępny, bo mieszkał daleko:

**#1. CC1.1 Animal tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic...1 kropla w 500ml wody pitnej dla kota dziennie**

Mimo braku zmian przez pierwsze 3 tygodnie, kontynuowała leczenie. Po pięciu tygodniach od rozpoczęcia, 22 lutego, właściciel zauważył, że futro Abby zaczęło rosnać. Zaczęła się także przyjaźnić i prawie próbowała położyć się na kolanach właściciela. Ale w przyszłym miesiącu wróciła do jej starych sposobów nerwowego żucia futra, nie mogąc poradzić sobie z odwiedzającymi wnukami właściciela.

18 marca 2017 r., aby odpowiedzieć na jej głęboko zakorzenione lęki, **#1** został ulepszony w ten sposób:  
**#2. CC10.1 Emergencies + CC13.1 Kidney & Bladder tonic + CC15.2 Psychiatric disorders + #1**

Ponieważ w ciągu następnych 2 tygodni nie było poprawy, **#2** został zastąpiony 31 marca przez:  
**#3. CC11.2 Hair problems + CC15.2 Psychiatric disorders + #1 w wodzie** jak poprzednio, a także w wibhuti do stosowania zewnętrznego

Po 3 tygodniach używania **#3**, futro znów zaczęło rosnać, a właściciel kontynuował remedium w wodzie do picia, ale przestał stosować wibhuti, ponieważ Abby liże je i zaczyna żuć futro. Dalej właściciel nie nawiązał kontraktu przez 7 miesięcy, chociaż codziennie podawano środek. W dniu 4 grudnia 2017 r. właściciel poprosił o uzupełnienie i poinformowała, że futro Abby urosło w pełni, nie było już łysych łat, przestała żuć futro, a jej nerwowość znacznie się zmniejszyła, chociaż wciąż była nieśmiała wobec obcych i dzieci. Więc, **#3** zamieniono na:

**#4. CC15.2 Psychiatric disorders + #1**

A 28 sierpnia 2019 r., **#4** odstawiono, ponieważ Abby nie denerwowała się hałasem ani ludźmi i żaden z jej innych objawów nie powrócił. Praktyk podał następujące pigułki:

**#5. CC1.1 Animal tonic + CC17.2 Cleansing...1rd w wodzie do picia.** Dawkowanie będzie stopniowo zmniejszane zgodnie z wygodą właściciela

**Nota redaktora:** CC15.1 Mental & Emotional tonic nie był potrzebny, bo CC15.2 Psychiatric disorders zawiera to. Błąd wystąpił, odkąd praktyk właśnie rozpoczęła praktykę. Ponadto zaleca się, aby nie podawać lekarstw bezpośrednio w alkoholu.

## 2. Miniaturowa roślina różana zestresowana zimą <sup>03553...Canada</sup>

Miniaturowa roślina różana w ogrodzie praktyka zwiędła z powodu stresu podczas srogiej zimy 2016-17, choć była dobrze chroniona. Roślina nie wyzdrowiała nawet po nadejściu lata. W dniu 3 lipca 2017 r. na roślinie pojawiło się niewiele liści, które były zbyt blade i żółtawe, gdy rozpoczęto następujące leczenie wibroniczne (zobacz obrazki)

### #1. CC1.2 Plant tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic...3rt

Lekarstwo wylano do gleby, a także zostało powtarzanie spryskiwanie rośliny co drugi dzień. Stopniowo liście rośliny różanej rosły w ciągu 2 miesięcy, a roślina kwitła piękną różą 23 września 2017r. (zobacz zdjęcia). Praktyk zauważył, że w porównaniu z wcześniejszymi latami wielkość liści prawie się podwoiła i wyglądały one także znacznie zdrowiej. Wtedy zostało przerwane leczenie jesienią w okresie około połowy października, a roślina została całkowicie przycięta przed przykryciem jej na zimę. Po zimie 2017-2018 r. ponownie pomógł wibroniczny środek #1 w utrzymaniu i wzroście rośliny róży latem i podobnie kwitła śliczną różą.



## 3. Zwrodnienie szyjnego dysku <sup>03553...Canada</sup>

53-letni mężczyzna cierpiał przez ostatnie 5 miesięcy z powodu bólu szyi, a także drętwienia z bólem na prawym barku i całym prawym ramieniu promieniującym do palców. Zdiagnozowano u niego zwrodnienie krążka szyjnego. Pacjent, jako specjalista IT, musiał długo pracować na komputerach i czuł, że to główna przyczyna jego bólu. Był graczem w badmintonu i opuścił swój sport z powodu bólu. Chociaż nie był

leczonej alopacyjnie, jednocześnie stosował fizjoterapię i akupunkturę, prawie nie poprawiając swojego stanu.

W dniu 8 stycznia 2017 r., praktyk dał jemu:

**#1. CC10.1 Emergencies + CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC17.3 Brain & Memory tonic + CC18.5 Neuralgia + CC20.3 Arthritis + CC20.5 Spine + CC20.6 Osteoporosis...3rd**

Drętwienie i ból w prawym ramieniu aż do palców i ból szyi zniknęły po 6 tygodniach. Nadal odczuwa ból w ramieniu, ale mógł teraz swobodnie poruszać szyją i ramieniem. Na tym etapie przestał brać fizjoterapię i zabiegi akupunkturkowe i kontynuował wyłącznie wibronikę.

W dniu 3 marca 2017 r. praktyk zdał sobie sprawę, że dał zbyt wiele kombinacji, więc zastąpił #1 przez następujące:

**#2. CC18.5 Neuralgia + CC20.5 Spine...3rd**

Po kolejnych 10 tygodniach w dniu 12 maja 2017 r. pacjent nie zgłosił bólu i chciał przerwać leczenie, ale zalecono zmniejszenie dawki do **1rt**. Przez cały czas nie mógł uniknąć pracy na komputerach, więc czuł, że dużo dłużej zajmuje jemu ulga. Po 7 miesiącach pacjent zgłosił brak nawrotu choroby i jego remedium było odstawione.

W dniu 17 sierpnia 2019 r. pacjent spotkał się z praktykiem. Był w dobrej formie, ale dostał lek na wzmocnienie odporności i siły szkieletowej jako środek zapobiegawczy, z zaleceniem kontynuowania ich przez rok:

**#3. CC12.1 Adult tonic + CC20.1 SMJ tonic...3rd** na zmianę z:

**#4. CC17.2 Cleansing...3rd**

+++++  
**4. Nawracający dur brzuszny** <sup>03572...Gabon</sup>

56-letnia kobieta, u której w lipcu 2018 r. zdiagnozowano dur brzuszny, dwa razy w ciągu 2 miesięcy przeszła kurs przepisane leczenie alopacyjne nawracającej gorączki. Pod koniec września 2018 r. jej gorączka wystąpiła po raz trzeci z dokuczliwym bólem brzucha, pleców oraz nóg, w tym kolan i stóp. Tym razem nie optowała na leczenie alopacyjne. Zamiast tego, 7 października 2018 r. odwiedziła praktyka, który dał jej:

*Na nawracający dur brzuszny:*

**#1. CC3.7 Circulation + CC4.8 Gastroenteritis + CC4.11 Liver & Spleen + CC9.3 Tropical diseases...3rd**

*Na ból:*

**#2. CC4.6 Diarrhoea + CC4.10 Indigestion + CC10.1 Emergencies + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC18.5 Neuralgia + CC20.3 Arthritis + CC20.4 Muscles & Supportive tissue + CC20.5 Spine + CC20.7 Fractures... co 10 minut na 2 godziny, a następnie 6rd na 5 dni, potem 3rd**

Po blisko 8 tygodniach, 29 listopada, pacjentka poinformowała, że jej bóle zmniejszyły się o 50%, chociaż gorączka ustąpiła w ciągu 2 dni od rozpoczęcia leczenia i nie powróciła.

Praktyk odstawił obydwa kombo - **#1 i #2** i dał wskazówki, aby przekazywać cotygodniowe informacje o:  
**#3. CC9.1 Recuperation...3rd**

W dniu 29 stycznia 2019 r. pacjentka zgłosiła 100% ulgę od wszystkich bólów. Dawkę **#3** zmniejszono do **1rd**, z zaleceniem meldować po tygodniu. Ale pacjentka przerwała leczenie po tygodniu, ponieważ nie odczuwała potrzeby kontynuowania. Po 3 miesiącach zgłosiła, że żaden z jej objawów nie powrócił. Od sierpnia 2019 r. jest w normie bez nawrotów.

**Komentarz praktyka:** Przez większość czasu pacjenci nie dbają o terminowe informacje zwrotne i uspokajają się przy poprawie, chociaż uświadamiają sobie, jak ważne jest zgłaszanie się i nie przerywanie gwałtownie leczenia, aby uniknąć nawrotu. W takich przypadkach redukcja leków jest niemożliwa.

**Od redakcji:** Bóle odczuwane przez pacjenta były objawami duru brzuszego. Więc nie było potrzeby w **#2; CC9.3 Tropical diseases**, a **#1** powinna być wystarczyc do ustąpienia wszystkich objawów, a potem powrócić do **CC9.1 Recuperation**.

## 5. Pierwotna niepłodność 03572...Gabon

33-letnia kobieta nie mogła zajść w ciążę nawet po sześciu latach małżeństwa, pomimo kilku badań lekarskich i leczenia alopacyjnego przez ponad 3 lata. Lekarze prowadzący nie byli w stanie zdiagnozować przyczyny, ponieważ raporty medyczne nie wykazały żadnych nieprawidłowości. W dniu 1 października 2018 r. odwiedziła praktyka w rozpaczliwym stanie, ponieważ była jedyną bezdzietną córką w rodzinie czwórki rodzeństwa. Ujawniła, że przez ostatnie 10 lat była pod jakimś zaklęciem czarnej magii. Czowała obecność dużego robaka poruszającego się w brzuchu i niewidzialnej istoty zawsze obok niej, to było bardzo przerażające. Czasami słyszała kroki późno w nocy, w domu i poza nim, a także w pobliżu okna w swoim pokoju. Te wydarzenia napępiały ją strachem i przez lata straciła apetyt i wagę.

Praktyk sprawił, że poczuła się swobodnie i dał następujące lekarstwo:

**#1. CC3.7 Circulation + CC15.2 Psychiatric disorders + CC17.2 Cleansing...3rd** spryskiwać ciało i dom **3rd**

**#2. CC4.6 Diarrhoea + CC8.1 Female tonic + CC8.4 Ovaries & Uterus + CC8.5 Vagina & Cervix + CC10.1 Emergencies + #1...3rd**

Po 5 tygodniach 6 listopada pacjentka zgłosiła, że nie słyszała już żadnych kroków ani nie poczuła obecności robaka w brzuchu lub innej niewidzialnej istoty, wszystkie one zniknęły stopniowo w ciągu 2 tygodni. Mogła teraz prawidłowo jeść i także trawić jedzenie. Ale zaczęła śnić o kimś uderzającym ją w brzuch, gdy leżała na plecach i odwzajemnia się za każdym razem, gdy marzy. Co ciekawe, sen zatrzyma się w momencie, gdy zwróci się na bok! W związku z tym poradzono jej, aby kontynuowała środki lecznicze.

Po kolejnych 7 tygodniach 26 grudnia 2018 r. zgłosiła, że coś w niej zaginęło, ale nie mogła zrozumieć ani zlokalizować, co to było, chociaż żadne z wydarzeń czarnej magii nie powróciło ani w jej snach, ani w inny sposób. Praktyk włożyła pierwszą pigułkę **#1** jej do ust z intensywną modlitwą i ona przyłączyła się do modlitwy w całkowitej ciszy. Dawkowanie **#1** zwiększono do **6 rd** na **5 dni**, a dalej z powrotem do **3rd**.

W dniu 5 lutego 2019 r. pacjentka podzieliła się dobrą wiadomością, że jest w ciąży dwa miesiące i dwa dni i czuje się bardzo zrelaksowana i szczęśliwa, wolna od strachu. Praktyk dał jej następujące dodatkowe lekarstwo, aby zapobiec poronieniu i zmniejszyć nudności: **#3. CC8.2 Pregnancy tonic + CC8.9 Morning sickness + CC15.1 Mental & Emotional tonic...3rd** kontynuować do miesiąca po porodzie.

W pierwszym tygodniu sierpnia 2019 r. przyszła matka z informacją, że zgodnie z jej lekarzem dziecko w łonie matki było bezpieczne i normalne, a poród miał nastąpić w pierwszym tygodniu września 2019 r. Żaden z objawów nie wrócił i dalej brała remedia od **#1** do **#3**. W dniu 23 sierpnia 2019 r. urodziła zdrowe dziecko, chociaż z pomocą cesarki. Poradzono jej, aby przestała brać **#1** i **#2** a otrzymała:

**#4. CC10.1 Emergencies...3rd**, z zaleceniem kontynuować **#3** i **#4** do 23 września 2019 r.

Matka i dziecko mają się dobrze, i wrócili do domu 27 sierpnia 2019 r.

+++++

## 6. Zaburzenie dwubiegunowe 03572...Gabon

42-letnia kobieta, absolwentka, biegła w malarstwie i ceramice, pomagała matce w drogerii. Ale przez ostatnie 10 lat żyła w opłakanym stanie, zamykając się w swoim pokoju przez większość czasu. Nosila zawsze poszarpane ubrania i czasami włóczyła się po ulicach. Ani nie rozmawiała z nikim, ani nie akceptowała nikogo poza swoją matką. Gdyby była nakłaniana przez kogoś, nawet na jedzenie, byłaby nerwowa, agresywna, a czasem gwałtowna. Jej stan zdiagnozowano jako zaburzenie dwubiegunowe. Jej matka, utalentowana farmaceutka, starała się zapewnić jej leczenie bez powodzenia. Ponieważ odmówiła przyjęcia jakiegokolwiek leku, matka straciła wszelką nadzieję, że jej córka kiedykolwiek stanie się normalna.

W dniu 11 grudnia 2018 r. w stanie zrozpaczonej matka pacjentki odwiedziła praktyka. Mówiąc o problemie córki, wskazała, że jej córka była bardzo wrażliwa, a powtarzające się zakochanie doprowadziło ją do głębokiego stanu depresyjnego i maniakalnego. Praktyk miał pewność, że wibronika wyleczy chorobę psychiczną, ale zastanawiał się, jak zastosować lekarstwo.

Po intensywnej modlitwie do Swamiego dał następujące remedium:

**CC3.7 Circulation + CC10.1 Emergencies + CC12.1 Adult tonic + CC15.2 Psychiatric disorders + CC17.2 Cleansing...3rd** w wodzie, która ma być rozpylana na ścieżce i balustradzie do pokoju pacjentki w ich domu.

Matka pacjentki nie podała ani ustnie, ani nie spryskała lekiem z obawy, że jej córka może się sprzeciwić. Zamiast tego owinęła ostatnim zdjęciem córki butelkę z lekiem, ofiarowała je Bogu z modlitwą w sercu i umieściła w jadalni w bezpiecznym kącie. Po tygodniu matka pacjentki była mile zaskoczona, gdy jej córka delikatnie wyciągnęła rękę, aby z nią porozmawiać i z przyjemnością zjadła odpowiedni posiłek. Siedziała także z matką w salonie, aby oglądać telewizję i zaczęła jeść posiłki wraz z rodziną. Te stopniowe zmiany w zachowaniu jej córki w ciągu miesiąca, a również bez podawania lekarstw były niewiarygodne dla matki. Czekala kolejne 4 miesiące, aby upewnić się, że zmiany nie były tymczasowe, zanim podzieliła się z praktykiem dobrą wiadomością.

W dniu 10 maja 2019 r. matka pacjentki spotkała się z praktykiem, aby poinformować, że od lutego 2019 r. jej córka stała się całkowicie spokojna i normalna w swoim zachowaniu wobec wszystkich wokół niej. Nie nosiła już poszarpanych ubrań, nie zamykałaś w pokoju i wykazywała pewność siebie w obliczu życia.

Wyraziła swoje szczęście i wdzięczność, że to nieskończone miłosierdzie Boże, kiedy ktoś może leczyć córkę, nie widząc jej i nie oczekując od nich niczego w zamian. Praktyk był również bardzo szczęśliwy, gdy dowiedział się o nieograniczonym potencjale leczenia pacjentki za pomocą wibroniki. Od sierpnia 2019 r. pacjentka czuje się dobrze bez żadnych nawrotów choroby. Zaczęła pomagać matce w pracy, jak to robiła 10 lat temu i wznowiła swoje artystyczne wysiłki. Zdjęcie pacjentki wciąż jest owijane wokół remedium.

**Świadectwo od matki pacjenta:** "Tak, mówię, że moja bliźniaczka 42-latką miała depresję 10 lat temu. Leczenie neuroleptykami zdawało się pogarszać agresję słowną i niszczenie sprzętu kuchennego, telewizji i odzieży. Dobrowolnie przerwałam to leczenie. Agresja zmalała, ale zamknęła się w swoim pokoju. Mogła pozostać tam przez dwa lub trzy miesiące bez kontaktu z nami. Jedyne, co mieliśmy, to odzyskanie jedzenia, które wkładaliśmy na schody. Ktoś powiedział mi o wibronice 6 miesięcy temu. Natychmiast spróbowałam. Trudność polegała na tym, że nie mogłam podać jej leku doustnie, jak wskazano. Wpadłam więc na pomysł, żeby owinąć granulki wibroniki rurką wokół jednego z jej ostatnich zdjęć i umieściłam wszystko w meblach jadalni z zamiarem, aby odległość nie istniała w kwestii energii i że działanie to dotyczy bezpośrednio mózgu mojej córki.

Po 5-6 dniach z wielkim szczęściem zobaczyłam, jak moja córka schodzi z mieszkania i kieruje się w moją stronę. Zapytała mnie, jak mi idzie. Pociągnęła krzesło, usiadła i oglądała film w telewizji. Potem podzieliła się ze mną posiłkiem. Od tego dnia codziennie schodzi na dół. Zaczęła zmywać naczynia, a nawet gotować. Mówię, że poprawa jest spektakularna po 7 latach izolacji. Będę kontynuować wibroterapię za pomocą wibroniki. Dziękuję bardzo za tę metodę."

+++++

## 7. Półpasiec na twarzy <sup>03558...France</sup>

17 sierpnia 2018 r., na czole 74-letniej kobiety pojawiły się małe pryszczki. Tego samego dnia zaczęła stosować krem przepisany przez swojego dermatologa. Dwa dni później pojawił się obrzęk twarzy i powiek (patrz zdjęcie), z łagodną gorączką. 22 sierpnia jej stan zdiagnozowano jako półpasiec i pacjentka przez tydzień przyjmowała leki przeciwwirusowe wraz z opioidem przeciwbólowym na ból. Każdej nocy mogła spać tylko 2-3 godziny i czuła się zmęczona.

Postanowiła skonsultować się z praktykiem, który 23 sierpnia 2018 r. dał następujące kombo:

*Do zastosowania zewnętrznego:*

**#1. CC7.3 Eye infections...3rd w wodzie** do rozpylania na opuchniętych powiekach.

**#2. CC9.4 Children's diseases + CC21.2 Skin infections...3rd w wodzie** do rozpylania tylko na opuchniętą twarz, z wyjątkiem powiek

*Na półpasiec:*

**#3. CC9.2 Infections acute + CC10.1 Emergencies + CC12.1 Adult tonic + CC12.4 Autoimmune diseases + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC21.8 Herpes + #1 + #2...4rd w wodzie** do spożycia doustnego

*W przypadku zaburzeń snu:*

**#4. CC15.2 Psychiatric disorders + CC15.6 Sleep disorders...jedna dawka pół godziny przed snem, potem co 10 minut, aż do zaśnięcia.**

Po 4 tygodniach 19 września pacjentka była wolna od wyprysków (patrz zdjęcie), a jej skóra twarzy była gładka, z wyjątkiem fioletowo opuchniętego czoła. W lewej skroni miała łagodne pieczenie, ale nie miała gorączki; jej oczy otworzyły się i wyglądały lepiej. Choć była trochę zmęczona, jej sen się poprawił. Po 11



tygodniach od rozpoczęcia wibroleczenia, 8 listopada 2018 r. twarz i oczy pacjentki stały się prawie normalne, obrzęk na czole był o 80% mniejszy, ale miał nieco purpurowy kolor (patrz zdjęcie). Kontynuowała wszystkie środki wraz z przeciwbólowymi.

Po 6 miesiącach 27 lutego 2019r. wszystkie objawy półpaśca zniknęły (patrz rysunek). Cała jej twarz stała się gładka, skóra nie była już purpurowa, oczy były normalne, mogła spać dobrze przez 5-6 godzin i czuła się w 100% wyleczona. #1 i #2 zostały zatrzymane, a dawkowanie #3 i #4 zmniejszono do 2rd, które kontynuowała do kwietnia 2019 r. W ostatnim tygodniu kwietnia 2019 r. przestała stosować leki na ból. W sierpniu 2019 r. potwierdziła, że nie wystąpił nawrót żadnych objawów.

**Nota redaktora:** Najlepszym lekiem do stosowania doustnego, a także stosowania zewnętrznego byłoby: **CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC18.5 Neuralgia + CC21.2 Skin infections + CC21.8 Herpes**, aby przynieść szybszą ulgę. **CC15.2 Psychiatric disorders** nie dotyczą zaburzeń snu.



+++++  
**8. Wrzodziejące zapalenie jelita grubego, bruksizm** 03558...France

53-letni mężczyzna cierpiał na ból brzucha i biegunkę przez ostatnie 11 lat, którym towarzyszyły śluz i krew. Niedługo po posiłku miał też nietrzymanie stolca, nudności i wymioty, spowodowane utratę apetytu. W 2006 r. odkryto wrzodziejące zapalenie jelita grubego. Czopki Pentasa, których używał przez 2

lata, nie przyniosły mu ulgi. Przez następne 3 lata był leczony z powodu krwotocznego zapalenia odbytnicy i okrężnicy bez poprawy i stracił 15 kg wagi. Więc, podawano mu Remicade 400 mg raz na 8 tygodni. Również podawano kortykosteroid przez 2 lata, co zostało przerwane w 2013 r. Z powodu pogorszenia zdrowia stracił w 2014 r. pracę i popadł w depresję.

15 października 2017 r., kiedy spotkał się z praktykiem, jego objawami w ostatnie 2 lata były zapalenie odbytnicy z bólem brzucha, biegunka 3 razy dziennie z krwią w kale i ciężka depresja. Pacjent ujawnił również, że przez ostatnie 15 lat miał bruksizm, nawyk mielenia zębami w nocy, na co nigdy nie leczył się. Praktyk dał mu:

*Na wrzodziejące zapalenie jelita grubego i bruksizm:*

**#1. CC 4.1 Digestion tonic + CC4.2 Liver & Gallbladder tonic + CC4.6 Diarrhoea + CC10.1 Emergencies + CC12.1 Adult tonic + CC15.2 Psychiatric disorders...jedna dawka co dziesięć minut przez 2 godziny, następnie 6rd na 3 dni, potem 3rd**

Pacjent nie był poddawany żadnemu innemu leczeniu poza okresowymi kroplami leku Remicade. Tego samego dnia, kiedy przyjął lekarstwo, wieczorem odczuł silny ból głowy, który trwał tydzień. Pomimo oczyszczania kontynuował przepisaną dawkę, aby jak najszybciej pozbyć się problemów.

Trzy tygodni później, 8 listopada 2017 r., częstotliwość stolca zmniejszyła się do jednego razu dziennie, a ból i stan zapalny, i krew w stolcu zmniejszyły się o połowę. Nigdy więcej nie miał nietrzymania odbytu, nudności lub wymiotów. Poza tym przestał zgrzytać zębami w nocy, chociaż wyczuwało się w nim napięcie. W ciągu następnych 2 miesięcy, zauważając jego poprawę stanu zdrowia w odniesieniu do zapalenia jelita grubego, kroplówki zatrzymano przez lekarza, nie miał żadnego leku. Zwyczaj zgrzytania zębami w nocy pojawiał się ponownie, bo miał zadanie do wykonania, ponieważ nie miał stałej pracy.

W dniu 8 stycznia 2018 r, **#1** zmieniono na:

**# 2. CC4.1 Digestion tonic + CC4.2 Liver & Gallbladder tonic + CC4.6 Diarrhoea + CC12.1 Adult tonic + CC15.2 Psychiatric disorders + CC20.4 Muscles & Supportive tissue...3rd**

Ponieważ sen był zakłócony z powodu bruksizmu, **#3** poniżej została wzmocniona dodaniem na noc: **# 3. CC15.2 Psychiatric disorders + CC20.4 Muscles & Supportive tissue**, które należało brać co 10 minut, aż do ustąpienia zgrzytania zębami.

W ciągu następnych 2 miesięcy pacjent był wolny od bólu brzucha i stanów zapalnych, a częstotliwość jego stolca, bez krwi i śluzu, była stabilna raz dziennie. Prawie przestał zgrzytać zębami, z wyjątkiem niewielkiego napięcia w szczękach, które zniknęło, gdy tylko zażyje dawkę. Po 5 miesiącach od rozpoczęcia leczenia wibroniką wszystkie objawy wrzodziejącego zapalenia jelita grubego całkowicie zniknęły. W dniu 19 marca 2019 r. dawkę **#2** zmniejszono do **2rd**.

Po 3 miesiącach w dniu 15 czerwca 2018 r. odzyskał 5 kg wagi i znalazł pracę w sposób zadowalający; wymagało to dużej aktywności fizycznej. Jego apetyt był dobry, rozkoszował się dietetycznym jedzeniem i stał się pełny modlitwy i spokoju. Ponieważ żaden z jego objawów nie powrócił, dawkę **#2** zredukowano do **1rd**, a **#3** zatrzymano.

W dniu 16 września 2018 r. pacjentowi zalecono zmniejszenie dawki **#2** do **1rt** dla komfortu. Podczas ostatniej inspekcji w sierpniu 2019 r., nie było nawrotu, a pacjent przyjmował **#2** po **1rt**.

+++++

## **9. Krwotok miesięczkowy** <sup>12051...India</sup>

13-letnia dziewczynka na początku dojrzewania 19 kwietnia 2018 r. miała ciężkie krwawienie miesięczkowe przez tydzień. Ponieważ w ciągu następnych pięciu tygodni miała jeszcze dwa takie trudne okresy, praktyk która jest jej matką, dała 23 maja 2018 r. następujące lekarstwo:

**#1. CC8.7 Menses frequent + CC15.1 Mental and Emotional Tonic...4rd**

Niewiele zmieniło się, ponieważ miała kolejne 2 podobne okresy w ciągu następnych 6 tygodni. Ponieważ takie aberracje zdarzają się na początkowych etapach, matka była pewna, że dzięki temu rozwiążą się problemy. Gdy jej córka przeszła kolejny okres również w ciągu 3 tygodni, natychmiast skonsultowała się z ginekologiem w dniu 14 sierpnia 2018 r. Chociaż przepisany lek alopacyjny zmniejszył ciężkie krwawienie w ciągu 2 dni, ale krwawienie trwało jeszcze przez 12 dni. Sfrustrowało to pacjentkę, ponieważ w tych dniach trudno jej było chodzić do szkoły. Lekarz zasugerował leczenie hormonalne, ale jej matka nie chciała kontynuować leków alopacyjnych.

Zamiast tego w dniu 17 września 2018 r. skonsultowała się ze **starszym praktykiem** <sup>10375</sup>, który zamienił: **#1:**

## #2. NM6 Calming + NM56 Menses Bleeding + BR16 Female + SR256 Ferrum Phos + SR537 Uterus...3rd

Po 3 dniach jej okres zaczął się (dokładnie 3 tygodnie po jej poprzednim) i trwał 10 dni z normalnym krwawieniem. Kolejne trzy okresy od października następowały w regularnych odstępach około miesiąca, z normalnym krwawieniem przez 7 dni. Od stycznia 2019 r., nawet czas trwania okresów ustabilizował się na 4-5 dni. Po 7 miesiącach w dniu 29 kwietnia 2019 r. dawkę zmniejszono do **1rd**, a następnie stopniowo zmniejszano przed przerwaniem w dniu 1 lipca 2019r. Od 19 sierpnia 2019 r. jest w 100% zdrowa bez nawrotu.

## 10. Przewlekły ból przedramienia i łokcia <sup>11605...India</sup>

68-letnia kobieta zaczęła odczuwać lekki dokuczliwy ból w prawym przedramieniu i stawach łokciowych 6 miesięcy temu. Gdy ból narastał i utrudniał jej wykonywanie codziennych prac kuchennych, skonsultowała się z lekarzem ortopedą, wzięła środek przeciwbólowy i nałożyła żel zgodnie z zaleceniami. Poradzono jej, aby dała odpocząć ramieniu co najmniej przez miesiąc, ponieważ jej mięśnie osłabiły się z powodu nadmiernego używania. Ból ustąpił po tygodniu i podjęła normalną pracę domową, ponieważ nie miała pomocy domowej, zanim upłynął wyznaczony okres odpoczynku. W ciągu miesiąca jej ból zaczął się od nowa. Ignorowała go przez 3 miesiące, ale ból stał się tak mocny, że nie mogła nawet podnieść kubka wody podczas kąpieli. Tym razem zdecydowała się na wibroleczenie od swojego zięcia, który niedawno stał się praktykiem.

W dniu 11 lutego 2019 r. otrzymała:

### #1. CC20.2 SMJ Pain + CC20.4 Muscles & Supportive tissue...3rd

W ciągu 3 dni jej ból zmniejszył się o 50%, a w ciągu kolejnych 4 dni mogła wrócić do obowiązków domowych, ponieważ ból był teraz do zniesienia. Po miesiącu leczenia nie miała bólu, z wyjątkiem, gdy obciążenie w domu wzrosło. Po kolejnym miesiącu mogła wykonywać wszystkie prace domowe bez bólu, ale wolała kontynuować leczenie **3rd**.

Zważywszy na jej wiek i potrzebę wykonywania prac domowych, **#1** ulepszono 1 maja 2019 r. tak:

### #2. CC12.1 Adult tonic + #1...1rd

1 lipca 2019 r. **#2** zatrzymano. Kombo **#1** wznowiono po **3rt** i stopniowo zmniejszano przed zatrzymaniem 1 sierpnia 2019 r. Jako środek zapobiegawczy zastosowano cykl **CC17.2 Cleansing...3rd** na miesiąc na przemian z **CC12.1 Adult tonic + CC20.4 Muscles & Supportive tissue**, przez rok. Od 28 sierpnia 2019 r. jest sprawna i nie ma żadnych skarg.

## ☞ Kącik odpowiedzi ☞

### 1. *Jak mogę zastosować wibronikę, aby zapobiegać chorobom u pozornie zdrowych pacjentów, wyleczonych za pomocą wibracji?*

**Odpowiedź:** Zapobieganie chorobom jest najważniejsze, jak często podkreśla Sri Sathya Sai Baba w swoich przemówieniach. Praktyk powinien przekazać swoim pacjentom zapobiegawczy aspekt wibrośrodków, a najbardziej odpowiedni czas to wyleczenie z dolegliwości. Można mu dać cykl **CC12.1 Adult tonic** na miesiąc, na przemian z **CC17.2 Cleansing** lub odwrotnie, na rok. Dawka tego cyklu może być zmniejszona do **2rd** w następnym roku, a **1rd** w trzecim roku. Jeśli u pacjenta rozwinie się inna dolegliwość w tym czasie, cykl można kontynuować, dopóki nie zostanie zastosowane odpowiednie lekarstwo na dolegliwość, ale zachowaj jedną godzinę przerwy między 2 lekami. Alternatywnie możesz zatrzymać cykl i dać tylko dodatkowy lek, dopóki ostry problem zniknie, a następnie wznowić cykl. Pacjenta może być przekonany przez rodzinę i przyjaciół do podjęcia leczenia prewencyjnego.

### 2. *Jak mogę zminimalizować zużycie alkoholu etylowego, nie jest on łatwo dostępny w moim kraju?*

**Odpowiedź:** W tomie 10 #2 biuletynu (link podano niżej) wyjaśniono, że 1 kropla alkoholu wystarczy na butelkę do 20 ml (2 dram). Jednak niektórzy praktycy błędnie uważają, że dodanie więcej kropli daje szybsze wyniki; to tylko zużywa więcej alkoholu. Wibracja to czysta energia, która działa na poziomie jakościowym. W bardzo ostrych sytuacjach można dodać jedną kroplę bezpośrednio do 200 ml wody, aby zrobić lekarstwo. W obozach, gdy potrzebnych jest wiele butelek tego samego lekarstwa, można dodać tylko 15 kropli do 450 g tabletek: <http://vibrionics.org/jvibro/newsletters/english/News%202019-03%20Mar-Apr%20HS.pdf>

3. *Jak poradzić sobie z sytuacją, gdy znani pacjenci: krewni, przyjaciele lub osoby sprawujące wysoki urząd lub status, oczekują od praktyka, aby odwiedził ich w celu leczenia czy dostarczenia remedium?*

**Odpowiedź:** Nie są to łatwe sytuacje, a wyzwanie, z którym trzeba się zmierzyć. Na wszystko jest wyjście. Najpierw musimy patrzeć na każdą sytuację z czujnym umysłem i współczującym sercem. Jednocześnie należy przestrzegać naszej dyscypliny jako praktyków, że pacjent musi być widziany osobiście, w naszej klinice (może w domu), gdziekolwiek konsultacja jest regularnie planowana. Ponadto należy zachować odpowiedni zapis, remedium starannie przygotować, a pierwszą dawkę należy podać z miłością i modlitwą. Gdy indywidualne żądanie jest sprzeczne z normalnym protokołem pacjenta odwiedzającego praktyka, możemy uprzejmie zaprosić go do odwiedzenia naszego zwykłego miejsca, aby mogli być odpowiednio leczeni i profesjonalnie. Kiedy modlimy się, łącząc się z Panem w modlitwie i pozwalamy mu działać przez nas, daje On jasność. Będziemy wiedzieć, kiedy ściśle przestrzegać naszej dyscypliny i w jakich sytuacjach możemy traktować takich pacjentów inaczej, bez standardu zawodowego czy etyki. Powinniśmy pamiętać, aby nie ustanawiać złego precedensu i dać się złapać.

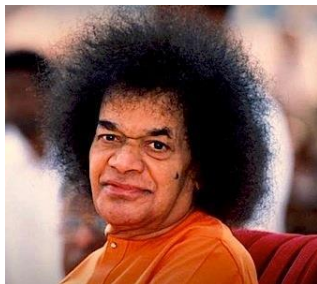
4. *Jakie powinno być moje podejście, gdy pacjenci zwracają się do mnie jako do „lekarza”?*

**Odpowiedź:** Pacjent zwykle odwiedza lekarza, aby uzyskać ulgę od chorego stanu. Dla niego praktyk jest nie mniej niż lekarzem, któremu ufa. Dlatego nie powinniśmy mówić ani robić niczego, co mogłoby zakłócić jego wiarę, z którą się do nas zbliżył. Jednocześnie nie powinniśmy sami wykazywać się bezpośrednio lub pośrednio jako lekarze. Wszelkie pochwały wyrażane przez przytoczonego pacjenta powinny być wewnętrznie przekazywane Panu, gdy pracujemy jako Jego pokorne narzędzie.

5. *Czasami zaleca się miazm wraz z kombinacją, a czasem w izolacji z 3-dniową przerwą przed i po kombinacji? Proszę o wyjaśnienie.*

**Odpowiedź:** Każdy miazm wnosi w organizm ziarno wielu chorób. Wielu z nas ma jeden lub więcej uszpionych miazmów, które mogą pojawić się z powodu złego stylu życia i negatywnych wzorców mentalnych. Każde lekarstwo na miazmy działa głęboko, więc prawdopodobnie będzie miało działanie oczyszczające. Dlatego jeden miazm jest używany na raz i podawany tylko wtedy, gdy dana osoba jest stosunkowo zdrowa. Najpierw zaleca się **SR218 Base Chakra 1rd** na 7 dni, aby aktywować miazmy. A wszystkie remedia zatrzymywane na 3 dni przed stosowaniem miazmu i kontynuowane tylko tydzień po dawce miazmy. Te środki ostrożności mają na celu umożliwić miazmowi działać i osiągnąć cel.

Ale czasami, gdy uzasadniają to objawy, równocześnie podaje się miazmat z innymi lekami, aby pomóc w leczeniu choroby i tutaj możliwość wystąpienia oczyszczania jest niewielką. Wiele kombinacji w pudełku 108CC zawiera jeden lub więcej miazmatów, aby zapewnić ulgę w chorobach bez większego oczyszczania. Są to ogólnie kombinacje wszystkich nowotworów i guzów, różnych infekcji, chorób immunologicznych, problemów psychicznych, emocjonalnych, mózgu, paraliżu i zapalenia stawów.



## ☪ Boskie słowa Mistrza Uzdrziciela ☪

**“Co jest przyczyną dolegliwości serca? Wielu lekarzy twierdzi, że jest to spowodowane paleniem, spożywaniem tłustych potraw, przejadaniem się i innymi nawykami. Związek między jedzeniem a nawykami powinien być właściwie rozumiany. Powinniśmy dbać, aby zachować właściwą równowagę między ciałem a wewnętrznymi uczuciami (Duchem). Współczesny człowiek ciągle się śpieszy. Pośpiech powoduje niepokój, wpływający na zdrowie fizyczne. Można powiedzieć, że główną przyczyną problemów z sercem są: pośpiech, zmartwienie i curry [tłuste potrawy].”**

... Sathya Sai Baba, *Integral approach to human ailments*” Discourse 6 February 1993

<http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume26/sss26-04.pdf>

**"Bóg nie zapyta ciebie, kiedy i gdzie służyłeś? Zapyta: „Z jakiego powodu ty to robisz? Jaka motywacja pobudzała ciebie do takiego czynu?” A ty zważysz swoją sewę oraz możesz także pochwalić się jej ilością. Ale Bóg szuka jakości, jakości serca, czystości umysłu, świętości motywu."**  
... Sathya Sai Baba, "Lessons on seva sadhana" Discourse, 19 November 1981  
<http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume15/sss15-31.pdf>

## ॐOgłoszeniaॐ

### Nadchodzące warsztaty

- ❖ **Croatia Zagreb:** AVP warsztat 5-8 września 2019, kontakt Dunja na [dunja.pavlichek@gmail.com](mailto:dunja.pavlichek@gmail.com)
- ❖ **UK London:** Narodowe odświeżające seminarium 22 September 2019, kontakt Jeram na [jeramjoe@gmail.com](mailto:jeramjoe@gmail.com) czy przez telefon 020-8551 3979
- ❖ **France Alès - Gard:** SVP warsztat 20-24 października 2019, kontakt Danielle na [trainer1@fr.vibrionics.org](mailto:trainer1@fr.vibrionics.org)
- ❖ **France Alès - Gard:** AVP warsztat i odświeżające seminarium 26-28 October 2019, kontakt Danielle na [trainer1@fr.vibrionics.org](mailto:trainer1@fr.vibrionics.org)
- ❖ **India Puttapparthi:** AVP warsztat 16-22 listopada 2019, kontakt Lalitha na [elay54@yahoo.com](mailto:elay54@yahoo.com) czy przez telefon 8500-676-092
- ❖ **India Puttapparthi:** SVP warsztat 24-28 November 2019, kontakt Hem na [99sairam@vibrionics.org](mailto:99sairam@vibrionics.org)
- ❖ **India Puttapparthi:** AVP warsztat 23-29 February 2020 (nota: ta data zamienia wcześniej publikowaną datę) kontakt Lalitha na [elay54@yahoo.com](mailto:elay54@yahoo.com) czy przez telefon 8500-676 092
- ❖ **India Puttapparthi:** AVP warsztat 08-14 lipca 2020 kontakt Lalitha na [elay54@yahoo.com](mailto:elay54@yahoo.com) czy przez telefon 8500-676 092
- ❖ **India Puttapparthi:** AVP warsztat 16-22 listopad 2020 kontakt Lalitha na [elay54@yahoo.com](mailto:elay54@yahoo.com) czy przez telefon 8500-676-092

## ॐDodatekॐ

### 1. Wskazówki zdrowotne

#### Oddychaj dobrze ze świadomością!

*Oddech uczy cię Sohumi przez cały czas, "Nim", gdy powietrze jest wdychane i „jestem”, gdy powietrze jest wydychane. Proces ten należy uważnie obserwować. Tutaj „Nim” odnosi się do Boskiej zasady, a „jestem” do ahamkary (ego). Zatem, gdy Boskość wchodzi do naszego ciała, ego opuszcza nas. I ta Boska zasada, która weszła w nasze ciało musi być mocno przestrzegana...” Sri Sathya Sai Baba.<sup>1-2</sup>*

#### 1. Nie ma oddechu – nie ma życia!

Pierwszą rzeczą jaką zrobiliśmy, kiedy przybyliśmy na tę planetę, było wzięcie głębokiego oddechu i głośny płacz, kopnięcie w płuca! Ostatnią rzeczą, jaką zrobimy, jest wydech i doprowadzenie innych do płaczu. Pomiędzy tymi dwoma ważnymi wydarzeniami wdychamy i wydychamy, 24 godziny na dobę, non-stop! O dziwo, zwykle nie zwracamy uwagi na własny oddech!

#### 2. Poznajmy nasz oddech

**Co to jest oddech?** Na poziomie fizycznym pobieranie powietrza do płuc, a potem wydalanie jego. Tlen, niezbędny do naszego przetrwania, pobierany z wdychanego powietrza, a dwutlenek węgla jest wydalany podczas wydechu. Dzieje się to automatycznie i cicho w każdej chwili. Ale jest w tym coś więcej niż wymiana gazów. Oddech, jak niewidzialna ręka Boskości, to nieprzerwany ciąg, który trwa i trwa. Każdy oddech jest istotny, bo wiąże nas z ciałem. Bez niego ciało rozpada, a życie przestaje istnieć.

**Proces oddychania:** Każda funkcja i każda komórka ciała potrzebują świeżego dopływu tlenu do wytworzenia energii. Wdychane powietrze jest najpierw ogrzewane i nawilżane, zgodnie z temperaturą ciała, i oczyszczane przez nos i płuca. Następnie płuca dostarczają ten tlen do całego ciała, a także pozbywają się powietrza odpadowego, dwutlenku węgla, za pomocą układu krążenia. Nasz mózg stale odbiera sygnały o poziomie tlenu i dwutlenku węgla w ciele i wysyła sygnały w dół rdzenia kręgowego do przepony, kopułowego mięśnia pod płucami, który kurczy się oraz relaksuje podczas procesu oddychania.

Czujniki w mózgu, naczyniach krwionośnych, mięśniach i płucach dostosowują nasz oddech do zmieniających się potrzeb w zależności od naszej aktywności, sytuacji, myśli i emocji.

**Normalna częstotliwość oddychania:** Normalna częstota oddychania u dorosłych w spoczynku wynosi od 12 do 16 na minutę (17280 do 23040 na dzień). U noworodka - 30-60 na minutę, stopniowo maleje z wiekiem, ale może wzrosnąć po 65 roku życia. Zwiększa się też przy aktywności i chorobie w każdym wieku. Jest to jeden z czterech parametrów życiowych, wraz z ciśnieniem krwi, tętnem i temperaturą, często mierzonych przez lekarzy podczas choroby. Niezdrowy tryb życia może przyspieszyć oddychanie, prowadząc do chorób. Warunki wpływające na częstota oddychań: lek, stres, emocje, astma, zapalenie płuc, niewydolność serca lub choroba płuc, używanie czy przedawkowanie narkotyków. Niektórzy eksperci uważają wolniejsze oddechy o 8-10 na minutę za normalne i najlepsze dla zdrowia. Nie da się zmierzyć własnego oddechu, bo gdy zwracamy na to uwagę, oddech zmieni się, stanie wolniejszy i głębszy.

**Znaczenie oddychania przez nos:** Normalne oddychanie obejmuje powolne i równomierne oddychanie przez nos. Nos, w przeciwieństwie do jamy ustnej, jest tak skonstruowany, że eliminuje nieczystość i zanieczyszczenia, w tym śmiertelne bakterie, wspomagane przez gen w ciele, który stymuluje receptory nosa w tym celu. Absorbacja tlenu następuje głównie podczas wydechu. Wydychanie przez nos jest wolniejsze niż przez usta i umożliwia płucom wydobycie większej ilości tlenu dla organizmu. Zapewnia odpowiednią wymianę tlenu z dwutlenkiem węgla i pomaga krwi utrzymać zrównoważony poziom pH.

**Ryzyko oddychania przez usta:** Dwutlenek węgla zostanie szybko wyeliminowany, dzięki czemu absorpcja tlenu spowolni; objawy chorób, takich jak wysokie ciśnienie, astma i choroby serca pogorszą się z powodu hiperwentylacji; mogą wystąpić problemy zdrowotne, takie jak duszność, chrapanie i bezdech senny, ponieważ omijane są niektóre ważne etapy normalnego oddychania. Ciągłe oddychanie przez usta otworzy drogę dla złych bakterii, prowadząc do infekcji. Z czasem osłabi płuca, serce i mózg, odmawiając optymalnego natlenienia. Można zerwać z nałogiem, świadomie oddychając przez nos w ciągu dnia i przed snem

Oddychanie przez usta może być nieuniknione w niektórych sytuacjach, gdy kanał nosowy jest zablokowany lub ograniczony lub gdy ciało ma mniej tlenu. Jeśli dana osoba ma trudności z oddychaniem, zaleca się natychmiastowe skorzystanie z pomocy medycznej w nagłych wypadkach. W przypadku mniej poważnego problemu z oddychaniem skonsultuj się z lekarzem lub praktykiem, aby go naprawić

**Naprzemiennie oddychanie przez nos:** Są pewne rzeczy, których anatomia nie uczy. Przepływ powietrza przez dwa nozdrza ma charakter asymetryczny, tzn. oddychanie przez lewe nozdrze różni się od oddychania przez prawe nozdrze. Wynika to z drobnych zakończeń nerwowych u podstawy nosa, podłączonych bezpośrednio do mózgu i stymulowanych przez zapach i przepływ powietrza. Badania naukowe wykazały, że gąbczasta tkanka w jednym nozdrzu puchnie, a tkanka po przeciwnej stronie kurczy się naprzemiennie w przewidywalny sposób. Dzieje się to stale, co godzinę lub dwie godziny, znane jako rytm infradiański. Może to być zakłócone przez zaburzenia emocjonalne, nieregularne harmonogramy posiłków i snu oraz podrażnienie nosa z powodu zanieczyszczenia lub infekcji.

**Wpływ cyklu nosowego:** Jogini biegli w nauce oddechu zaobserwowali przy oddychaniu przez prawe nozdrze jednostki stają się bardziej czujne, dynamiczne i zorientowane na świat zewnętrzny. Oznacza to, że lewa strona ich mózgu staje się aktywna. Podobnie oddychanie po lewej stronie zwiększa kreatywność i uspokaja umysł z tendencją do patrzenia do wewnątrz, co wskazuje na aktywowany prawy mózg. Ćwiczenia oddechowe (np. Pranayama) pomagają obu nozdrzom przepuszczać powietrze równomiernie. Skoro sprzyja to medytacji, Pranajama poprzedza sesje medytacyjne. W związku z tym w szkołach jogi oddech jest dostrajany przed podjęciem jakiegokolwiek czynności. Na przykład otwarcie prawego nozdrza przed jedzeniem dla przygotowania do aktywnego procesu trawienia i otwarcie lewego nozdrza przed pobraniem wody i innych płynów; leżeć na lewej stronie po posiłku, aby stymulować trawienie; korzystne jest leżeć na lewej stronie przez 5-10 minut, idąc spać, aby wytworzyć ciepło, a następnie skrócić się na prawo, aby się zrelaksować i łatwo zasnąć. Badania naukowe jeszcze nie nadrobiły tych aspektów. Niektóre eksperymenty wykazały różny wpływ oddychania nienosowego i na przemian na prace serca i korelację z aktywnością lewego i prawego mózgu. Również regulowane oddychanie na przemian przez nos może zmieniać metabolizm i mieć wartość terapeutyczną, w tym w nadciśnieniu i chorobach płuc.

**Zaburzenia cyklu nosowego** zdaniem ekspertów mogą prowadzić do chorób. Jeśli jedno nozdrze pozostanie zablokowane, często będziemy odczuwać ból i bóle głowy. Gdy oddech nadal płynie do jednego otworu nosowego przez ponad dwie godziny, będzie to miało negatywny wpływ na nasze zdrowie. Dłuższy oddech przez jedno nozdrze – poważniejsza choroba. Na przykład ciągle oddychanie prawym nozdrzem może prowadzić do cukrzycy; długie okresy aktywności lewego nozdrza mogą powodować zmęczenie i zmniejszoną funkcję mózgu, a nawet astmę. Można je odwrócić przy oddychaniu

przez drugie nozdrze pod nadzorem eksperta, a następnie zapobiegać nawrotom, ucząc się i ćwicząc naprzemiennie przez nos, zwane svara joga. Niektóre badania wykazały, że zmiany w czasie przepływu powietrza w nosie, wzorzec i rytm odpowiadały różnym chorobom u ludzi, np. oddychanie przez prawe nozdrze zwiększa stężenie glukozy we krwi znacznie i przy oddychaniu przez lewe nozdrze zmniejsza.

**Samokontrola dominacji nozdrzy:** Możemy sami skontrolować dominację naszych nozdrzy, stosując prostą technikę przytrzymywania lusterka kieszeniowego na naszej przegrodzie i delikatnie wydychając powietrze. Lustro pokaże dwa oddechy skroplonej pary z naszego oddechu. Ten, który odparowuje dłużej wskazuje na dominujące nozdrze. Można zmienić cykl, leżąc po stronie dominującego nozdrza przez 10 minut, aby otworzyć przeciwne nozdrze i ponownie sprawdzić lustro, aby zobaczyć różnicę. W ten sposób można eksperymentować ze sobą, aby zwiększyć swoją świadomość. Najlepiej jednak zwrócić się do kompetentnego nauczyciela lub mistrza, aby właściwie się uczyć, jeśli ktoś chce być biegły w nim. Cykl nosowy może być różny u różnych osób, a nawet u tej samej osoby w różnym czasie.

### 3. Techniki rytmicznego oddychania

Zdaniem ekspertów oddychanie, które zazwyczaj wykonujemy, wcale nie jest oddychaniem. Jest to płytki oddech przez klatkę piersiową, górną część płuc, ale właściwy oddech jest w naszej mocy poprzez uwagę, świadomość, uczenie się i świadome praktyki.

**Proste oddychanie:** Najlepiej oddychać naturalnie, ale świadomie. Podstawową prostą metodą jest po prostu oddychanie w sposób odmierzony, wdechowy i wydechowy. To zharmonizuje system. Później podczas praktyki można mentalnie intonować Om, Sohum lub dowolne święte słowo z wyboru.

**Oddychanie przeponowe:** Jeśli kładziemy się na plecach i kładziemy jedną rękę na klatce piersiowej, a drugą na brzuchu, możemy obserwować ruch przepony podczas naturalnego oddychania. Gdy oddychamy, wyobraźmy sobie, że wdychamy powietrze do brzucha i okolicy miednicy. Prawidłowe wykonanie: dłoń na klatce piersiowej nie powinna się poruszać, a dłoń na brzuchu powinna podnieść się wraz ze wdechem i opaść z wydechem. Kiedy w pełni wdychamy, przepona jest ściągana w dół, podczas gdy powietrze jest zasysane do płuc, powodując ruch brzucha na zewnątrz. Kiedy się rozluźniamy i puszczamy, przepona przesuwana się z powrotem do swojej pierwotnej pozycji i powietrze zostaje wydalone. Jeśli wykonujesz je regularnie przez 10 dni z uwagą ruch przepony zostanie uregulowany, a oddychanie za pomocą przepony stanie się nawykiem. Ćwiczenie kilku minut rano i wieczorem ustanowi nawyk i uczyni z niego znaczącą część naszego życia.

Można to również ćwiczyć w pozycji stojącej, utrzymując prosto głowę, szyję i tułów, dłoń na brzuchu i obserwować ruch przepony. Delikatnie wepchnij i wydech, a następnie pozwól brzuchowi wydostać się i wdychać wypełnij płuca, ale nie przesadzaj.

**Wskazówki i zalety do zapamiętania:** Oddychaj w pełni i płynnie, bez szarpnięć i dźwięku, ze świadomością, w zrelaksowany sposób podobny do dziecka w głębokim śnie; aby nie tworzyć długiej przerwy między wdechem a wydechem. Jeśli zrobiono poprawnie, zauważymy uczucie chłodu na czubku nozdrzy podczas wdechu i uczucie ciepła podczas wydechu. Płuca zostaną oczyszczone, ciało ochłodzi się i zostanie zasilone energią, a wewnętrzną reakcją na stres zostanie wyłączona, powodując głęboki relaks. Można cieszyć się dobrym zdrowiem dzięki podwyższonej świadomości i jasności myślenia.

**Uwaga:** Można wykonywać proste ćwiczenia uświadamiające oddech, ale zaawansowane techniki, szczególnie te wykorzystujące zatrzymywanie oddechu, powinny się uczyć i praktykować pod ścisłym nadzorem kompetentnego nauczyciela. Niektóre praktyki są takie, że pasują tylko tym na ascetycznej ścieżce. Istnieją różne praktyki oddychania nauczane w różnych miejscach i szkołach jogi, w zależności od etapu i natury życia. Niektóre praktyki wymagają znacznych zmian stylu życia; Jeśli to nie zostanie zrobione, może nie przynieść korzyści, a raczej przynieść szkodę.

### 4. Niech oddech zaprowadzi nas dalej!

Regularne obserwowanie własnego oddechu z radością, świadomością i skupieniem stopniowo doprowadzi nas do bezruchu i prawdy. „Miłość jest *Moją Formą*; **Prawda jest moim oddechem**; *Błogość jest Moim Pożywieniem*; *Moje Życie to Moje Przesłanie*, *Ekspansja to Moje Życie*.” śpiewał Sri Sathya Sai Baba, aby wskazać drogę! Ważne jest, aby znać nasz oddech, ciesz się z miłością, odkrywaj i po prostu bądź z tym. Przyniesie szczęście w tym życiu i, jeśli będzie prowadzona z niepodzielną uwagą, pomoże nam przekroczyć nieuchwytny i iluzoryczny cykl narodzin i śmierci!

#### Referencje i linki:

1. Sathya Sai Speaks, Vol11 (1971-72), Chapter 9, Step by Step, para7, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume11/sss11-09.pdf>

2. Sathya Sai Speaks, Dasara Discourse, 12 October 2002, Soham-the right sadhana, page 3: <https://www.sathyasai.org/discour/2002/d021012.pdf>
3. Ayurveda & Breath, a discourse by Gurudev Sri Sri Ravi Shankar, 1<sup>st</sup> edition, 2010, page 7, 23.
4. Breathing process: <https://www.medicinenet.com/script/main/art.asp?articlekey=11056>
5. <https://www.nlm.nih.gov/health-topics/how-lungs-work>
6. <https://isha.sadhguru.org/in/en/wisdom/article/breath-bond>
7. <https://www.blf.org.uk/support-for-you/how-your-lungs-work/why-do-we-breathe>
8. Respiratory rate: <https://blog.epa.gov/2014/04/28/how-many-breaths-do-you-take-each-day/>
9. <http://www.normalbreathing.com/index-nb.php>
10. <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/10881-vital-signs>
11. <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/vital-signs-body-temperature-pulse-rate-respiration-rate-blood-pressure>
12. Slow breathing good for health: <https://drsircus.com/general/breathing-live-longer/>
13. Nasal breathing: <https://www.livestrong.com/article/255298-mouth-breathing-vs-nasal-breathing/>
14. Nasal breathing: <https://breathing.com/pages/nose-breathing>
15. Alternate Nasal Breathing & Diaphragmatic breathing: A Practical Guide to Holistic Health by Swami Rama, The Himalayan Institute Press, Honesdale, Pennsylvania, 2005 edition, chapter 2, Cleansing, pages 19-22
16. <http://www.onepointeded.com/alternate-nasal-breathing.html>
17. Science of Breath, A Practical Guide by Swami Rama, Rudolph Balentine MD, Alan Hymes MD, Himalayan Institute of India, 2014 edition, p.62-67
18. Physiological and psychological effects of yogic nostril breathing: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4097918/>
19. Benefits of Alternate Nasal Breathing: [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8063359](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8063359)
20. [http://www.ijpp.com/IJPP%20archives/2005\\_49\\_4/475-483.pdf](http://www.ijpp.com/IJPP%20archives/2005_49_4/475-483.pdf)
21. Effect of disturbance in Nasal Cycle, a study: <https://www.intechopen.com/books/pathophysiology-altered-physiological-states/alteration-in-nasal-cycle-rhythm-as-an-index-of-the-diseased-condition>
22. Self-study on Nostril dominance: <https://yogainternational.com/article/view/self-study-nostril-dominance>
23. Techniques of breathing: Raja yoga, Conquering the internal nature, by Swami Vivekananda, chapter IV, the psychic prana, p.56 & Chap V, The Control of Psychic Prana, p.62-63, Advaita ashram Publication, Kolkata
24. Rhythmic breathing: <https://www.artofliving.org/in-en/breathing-techniques>
25. Caution: <https://isha.sadhguru.org/in/en/wisdom/article/dont-school-breath>

+++++

## 2. Rozmowy o świadomości, Południowa Floryda, USA 11-14 lipca 2019

W dniu 13 lipca odbyły się warsztaty uświadamiające, zorganizowane przez **Praktyków** <sup>11584 & 02787</sup> w ich domu w Fort Lauderdale, na Południowej Florydzie. Wielu uczestników byli zainteresowani używaniem wibrośrodków i szkoleniem samych praktyków. Wcześniej były rozmowy w obu przypadkach w ośrodkach Fort Lauderdale i Miami Sai, w których dr Aggarwal dzielił się osobistymi doświadczeniami ze Swamim, w tym błogosławieństwami i wskazówkami dotyczącymi misji wibronicznej. W obu spotkaniach uczestniczyło wiele osób i wykazano duże zainteresowanie zdobywaniem wiedzy o wibronice.





+++++

### 3. AVP warsztat, Puttaparthi, India, 17-22 lipca 2019

Dziesięciu kandydatów (sześciu z Indii, po jednym z Gabonu (Afryka Środkowa), Beninu (Afryka



Zachodnia, Afryka Południowa i Wielka Brytania byli na 6-dniowym warsztacie AVP. Czterech Praktyków z Indii i zagranicy też brali udział w odświeżeniu wiedzy. Warsztaty prowadzone przez dwóch starszych Praktyków 10375 & 11422, wspieranych przez seniora <sup>11964</sup>, mieli inspirację i interaktywne sesje. Dr Jit Aggarwal udzielił wskazówek przez Skype`a z USA. Warsztaty miały również nieoceniony wkład w pisanie historii choroby przez Mrs Hem Aggarwal. Najważniejszym punktem tych

warsztatów była zmiana techniki nauczania na bardziej interaktywną metodę opartą na studium przypadku, a nie prezentację rozdziałów. Sesje przeplatane były prezentacjami i odgrywaniem ról przez nauczycieli i seniora praktyka w pozorowanej klinice, w której uczestnicy byli zachęceni do odgrywania ról jako pacjent i lekarz. Zainicjowano także system przyjmowania formalnych informacji zwrotnych od uczestników na temat formatu, treści i aspektów prezentacji. Wszyscy wykwalifikowani AVP złożyli przysięgę przed Swamim z wielkim entuzjazmem, chcąc rozpocząć praktykę.

+++++

#### 4. Odświeżający warsztat w Hindi dla VP/AVP, Bhilwara, Rajasthan, India, 25-27 sierpień 2019

Te 3-dniowe warsztaty zorganizowane w celu dotarcia do Praktyków w odległych rejonach stanu Radżastan aby przekwalifikować istniejących praktyków i doprowadzenia ich na równię z obecnym standardem szkolenia. Organizacja warsztatów zajęła miesiące pracy przez seniora - **nauczyciela**<sup>10375</sup> z dwoma **koordynatorami**<sup>10461 & 10462</sup> z **Bhilwara**. Wszyscy 14 (10 z Bhilwara i 4 z Jaipur) nie byli obeznani z komputerem, nie przeszli e-kursu, dlatego zrobiono przygotowania, aby pomóc im ukończyć kurs ręcznie. Został przeprowadzony on w języku hindi przez **starszego nauczyciela**<sup>10375</sup> wspieranego przez starszego **wibropraktyka**<sup>11964</sup> w Centrum Sai Bhilwara, w celu aktualizacji ich wiedzy.

Sesje obejmowały historię i rozwój wibroniki, obowiązki praktyków, wybór, przygotowanie i podawanie środków leczniczych oraz zapisywanie historii pacjentów. Uczestnicy byli zadowoleni, że mogli wchodzić w interakcje i uzyskać bezpośrednie wyjaśnienia od dr Aggarwala poprzez intensywną sesję Skype. On podkreślił praktykę jakościową ze szczerością, miłością i współczuciem oraz profesjonalizmem.

Najważniejszym punktem warsztatów było wiele sesji modelowej kliniki z żywą grą ról przez uczestników. To dało im wgląd w niuanse interakcji pacjent-lekarz. Takie było zainteresowanie, że sesje trwały do późnych godzin wieczornych przez wszystkie trzy dni i uczestnicy byli zadowoleni! To było uzupełnione przez faktyczną klinikę odbywającą się każdego popołudnia, podczas której leczono 30 pacjentów. To, że warsztaty ożywiły energię i ducha Praktyków, uwidoczniło się w ich gorliwości. Wszyscy zobowiązali się do wzniesienia wibroniki na wyższe wyżyny jako dzieła powierzonego im przez Swamiego.



Om Sai Ram

*Sai Vibrionics*. . . towards excellence in affordable medicare - free to patients