

Sai Vibrionika - Novice

www.vibrionics.org

“Kadarkoli vidite bolnika, obupano ali žalostno osebo, to je vaše področje služenja.”

...Sri Sathya Sai Baba

Leto 10, številka 1

Jan/Feb 2019

V tej številki

☞ Z mize Dr Jit K Aggarwala	1 - 2
☞ Profili zdravilcev	2 - 4
☞ Primeri z uporabo kombov	4 - 8
☞ Kotiček za odgovore	8 - 9
☞ Božanske besede Mojstra Zdravilca	9
☞ Obvestila	9 - 10
☞ Dodatek	10 - 12

☞ Z mize Dr Jit K Aggarwala ☞

Dragi zdravilci

Ko se poslavljamo od leta 2018 in nazdravljamo letu 2019, vam vsem pošiljam tople pozdrave! Leto 2018 je bilo za nas posebno pomembno; dosegli smo veliko novosti in čaka nas še toliko vnaprej. Zdaj je pravi čas za postavitve ciljev – na osebnem in poklicnem področju. Vsakega zdravilca ponižno prosim, da si postavite vsaj en cilj v svojem delovanju z vibrioniko – za svojo rast in za naše celo poslanstvo.

Navajamo nekaj glavnih dosežkov v letu 2018:

- Vse tri spletne strani (Vibrionics.org, novice in stran zdravilcev) smo pregledali in okrepili.
- Proces prijave za nove kandidate smo uredili in povečali izbor, da okrepimo in damo prednost kvaliteti nad količino (lekcija, ki mi jo je Swami osebno poudaril v času svojega fizičnega telesa, ko sva se pogovarjala o vibrioniki). Dodatno smo izbor (the bar) povišali za starejše zdravilce - SVPs – uvedli smo obvezne administrativne dolžnosti.
- Osrednja vodilna skupina, ki jo sestavljajo predani in sposobni zdravilci – SVPs -, je dobila različne organizacijske naloge – poučevanje, razvoj, raziskave, objave itd.
- Naš mentorski program zdaj posamezno pokriva vse nove asistente – AVP 's -, dokler ne postanejo zdravilci - VPs.
- Uredili smo nove izdaje za AVP in SVP priročnike in za leto 2018 novi vodič vibrionike za starejše zdravilce - SVPs. Tudi knjigo - 108CC book – smo razširili z dodatki.
- Redna vibro klinika v centru za zdravje - the Wellness Centre v bolnišnici SSSIHMS (Whitefield, v Bengaluru) in kliniki v zgradbah za ženske in moške prostovoljce - seva dal buildings - v Prashanti Nilayamu, so zdaj ustaljene.
- Uspešno smo tudi postavili dve močni spletni strani za zdravljenje – pošiljanje zdravil po pošti s pomočjo osrednje skupine (v Indiji) in globalno zdravljenje - a broadcasting network – v ZDA.
- Začeli smo prenašati zdravilne vibracije Materi Zemlji in tudi z zdravili škropiti javne parke. Zdravilci so že opazili dobre učinke tega delovanja.

Tu je nekaj iniciativ, ki jih želimo zgraditi v letu 2019:

- Prevodi vibro knjig v druge indijske jezike (to so Hindi, Telugu, Tamil), da zagotovimo širjenje vibrionike. Marathi prevod 2 AVP knjig smo že opravili.
- Večje prizadevanje za izvajanje raziskovalnih projektov – zdaj že poteka projekt, ki določa učinke vibrionike pri zdravljenju depresije v času nosečnosti; kmalu bomo začeli raziskovati diabetes.

- c. Urejena struktura za okrepitev sodelovanja – to vključuje redna srečanja z drugimi zdravilci za skupinske razprave o temah v novicah, pogovor o uspešnih zdravljenjih, pisanje primerov, kar pomeni en vogal našega dela in predvsem neformalna prijateljska srečanja, da gradimo dolgoročne povezave za moralno podporo.
- d. Pregledati moramo našo bazo podatkov, da vključuje samo aktivne zdravilce. Veliko tega smo že postorili, a še več nas čaka.

Posloviti se želim z zelo močnim in opogumljajočim sporočilom našega najdražjega ljubečega Boga : *"Mnogi ljudje pričakujejo, da jim bo novo leto prineslo srečo in blagostanje. Dejansko pa vam Novo leto prinaša samo rezultate vaših preteklih dejanj. Da bi se pokorili za pretekle grehe, morate gojiti svete lastnosti in opravljati še več svetih dejanj v novem letu.... V vseh primerih ohranjajte čista in idealna občutja. Naj bodo vsa vaša dejanja za dobrobit drugih."* – **Sathya Sai Baba, Božanski govor, 1 januarja 2001, Prasanthi Nilayam.**

Zato vsi nosimo te besede našega ljubljeneega Saija v naših srcih, ko skupaj korakamo v novo leto in združimo roke z obljubo, da bomo ustvarili do zdaj najboljše leto.

Z ljubeznijo služimo Saiju
Jit K Aggarwal

❧ Profili zdravilcev ❧

Zdravilec 11586...Indija , kvalificirani bankir, je delal v Indiji 24 let in pozneje v Indoneziji na finančnem



področju 21 let do polovice leta 2015. K Swamiju je prišel leta 1970, potem ko ga je navdušila Swamijeva biografija, "Sathyam Sivam Sundaram". Kmalu je začel sodelovati v različnih dejavnostih Sai organizacije. Poklicna pot ga je vodila v različne kraje v Indiji in v tujini. Vedno je našel priložnost za sevo v lokalnih Sai centrih. Leta 2010 je v Indoneziji slišal Swamija govoriti o zdravilnem potencialu vibracij z recitiranjem Ved. Kmalu se je začel to učiti in vaditi. To moč je začutil po 2 letih petja doma. Drevesa 'rudraksha' v njegovem vrtu pred hišo, ki so bila več let gola, so začela cveteti! Čez nekaj časa so rodila sadeže, ki so jih lahko predelali v 20000 kroglic za 'rudraksho', molilni venec. S spoštovanjem jih je razdelil templjem in ljudem v svoji okolici v Indiji.

Leta 2013 je zvedel za Sai vibrioniko na videih 'Souljourns', ki so prikazovali Dr Jit in gospo (Mrs) Hem Aggarwal. To je pritegnilo njegovo intuicijo. Motivirale so ga Swamijeve besede : "Vibrionika je medicina prihodnosti". Odločil se je, da se bo naučil te terapije. Upokojil se je in se vrnil v Indijo maja 2015. Takoj ko je bilo možno, se je prijavil na tečaj AVP leta 2016. Po e-tečaju, delavnici in potrebnih testih, je postal AVP marca 2017. Že oktobra 2017 je postal VP, ko je zaključil mentorski postopek. Njegova predanost vibrioniki ga je vodila v prizadevno delo in novembra 2018 je postal SVP (starejši zdravilec – Senior vibro practitioner).

Ta zdravilec je začel zdraviti sebe in prejšnje znane bolnike. Kmalu ga je domača dolžnost vodila v ZDA za 4 mesece, da je ostal pri sinu. Imel je priložnost, da je govoril o vibrioniki v templju Sikhov in Hindujcev in tako je zdravil 72 bolnikov! V začetku leta 2018 je za 2 meseca obiskal sina v Nemčiji. Tudi tam je širil zavedanje o vibrioniki v lokalnem verskem združenju. Ker je njegov sin govoril nemško, so pogovori z bolniki postali lažji. To mu je omogočilo zdraviti 26 bolnikov. Vsakič je zdravilec, preden se je vračal v Indijo, podatke bolnikov predal lokalnim zdravilcem, da so nadaljevali.

Do zdaj je zdravil 480 bolnikov. Zdravil je naslednje bolezni : artritis, bolečine v hrbtu, kronični kašelj, migreno, težave s spanjem, krčne žile, kožne alergije in vitiligo s pozitivnim izidom. Po njegovih izkušnjah je imela večina najstnikov in odraslih čustvene probleme kot osnovni vzrok. Dodatek CC15.1 Mental & Emotional tonic k zdravilom je imel odlične izide. Podobno je za ženske nad 45 let dodatek CC8.6 Menopause dobro deloval za bolečine v hrbtu. Navaja ' a heart-warming' primer noseče ženske 21 let, ki je bila zelo nesrečna zaradi domačega stresnega vzdušja. Ker se je prvi otrok rodil z zamudo, je razmišljala o splavu v času, ko je prišla k zdravilcu. CC8.2 Pregnancy tonic je čudežno deloval, postala je mirna in je rodila zdravo dete. V drugem primeru, kjer je bila noseča ženska, stara 35 let pod vplivom črne magije, je zdravilo CC15.2 Psychiatric disorders skupaj s tonikom za nosečnost (Pregnancy tonic) pomagalo, da se je varno počutila. Po 3 mesecih je rodila zdravega otroka.

Ta zdravilec sodeluje v skupini, ki služi v oddaljenih krajih, kjer nimajo dostopa za medicinsko pomoč. Z bolniki se pogovarjajo po telefonu in potem pošiljajo zdravila po pošti. Na tak način je v zadnjih 6 mesecih

služil več kot 50 bolnikom. Po njegovi izkušnji petje Sai Gayathri, medtem ko pripravlja zdravila, jih to okrepi. Srečal je mnogo bolnikov, ki niso skrbeli za svoje zdravje in so prenehali terapijo na pol poti, čeprav jim je koristila. V takih primerih za njih moli. Začel je tudi enkrat tedensko pošiljati zdravilo miru in ljubezni materi zemlji.

Sodeluje pri administrativnem delu tako, da posodablja podatke zdravilcev v državi Tamil Nadu in prenaša njihova mesečna poročila. Pripravlja govore o zavedanju v Sai centrih države Chennai. To bi lahko motiviralo slednike, da bi postali zdravilci. Uporabi vsako priložnost za motiviranje prijateljev in znancev, da bi se naučili vibrionike.

Njegovo življenje je dobilo nov pomen in namen, ko je začel delati z vibrioniko. Prepričan je, da mu je to omogočilo izražati ljubezen v dejanjih vsak dan in da živi po Swamijevem sporočilu "Manav Seva is Madhav Seva – Seva sočloveku je seva za Boga" in "Love All Serve All – Ljubi vse in služi vsem". Vsako jutro ima posebno molitev k Swamiju, da blagoslovi vse zdravilce na zemlji, naj postanejo čisti kanal ljubezni, svetlobe in zdravilne energije za vse tiste, ki to potrebujejo.

Cases to share:

- [Migraine](#)
- [Low BP, chronic fatigue](#)
- [Injury in dog](#)

Zdravilka ^{10001...Indija}



, je diplomirala iz delovnega prava, 3 leta je delala v Mumbaiju. Po poroki je pustila službo in začela pomagati svojemu možu, pravniku na področju dela in industrije v kraju Pune. K Swamiju je prišla leta 1997, potem ko je brala knjigo "Man of Miracles" Howarda Murpheta. Kmalu je opravljala dejavnosti seve v Sai organizaciji ob koncu tedna in ob praznikih.

Ta zdravilka ni poznala vibrionike do časa, ko je obiskovala prvo delavnico v Mumbaiju leta 2007. K sodelovanju jo je pregovoril neki slednik. Bila je prva zdravilka v Pune-u. Še istega dne je morala teči v bolnišnico, da bi videla mlade nečake, ki so imeli nesrečo. Vsa družina je bila v šoku. Tako se je začelo njeno delovanje. Takoj je dala zdravilo vsem bližnjim članom družine : CC10.1 Emergencies + CC15.1 Mental & Emotional tonic. Zaupanje v vibrioniko se je utrdilo z njihovim navdušenim sporočilom o učinku zdravila. V 6 mesecih je

postala VP.

Že iz otroštva so jo zanimali zdravniki, kadar jih je videla služiti bolnikom! Zato ji je vibrionika odprla vrata, da lahko brezpogojno služi, kakor si je želela. Starejša zdravilka je postala (SVP) aprila 2014, potem ko je prebolela raka v letu 2012. Kratek čas je imela alopatsko terapijo, operacijo in kemoterapijo. Potem pa je jemala vibro zdravila.

Kot učiteljica 'balvikas guru' je obiskovala bližnje revne predele in učila revne ljudi. Tam je začela dajati zdravila otrokom za boljši spomin. Odziv je bil presenetljiv. Po nekaj tednih so si boljše zapomnili učno snov in so dobivali dobre ocene pri testih. Ob zdravstvenih problemih niso šli k zdravnikom, ker so pri njej dobili zdravila. Kmalu so začeli prihajati po zdravila njihovi starši, stari starši in sosede. Večina bolnic je delala kot služkinje in njihovi možje so vozili rikše. Mnogi so bili odvisni od tobaka. S pomočjo zdravil je 6 žensk prenehalo žvečiti tobak po 4 mesecih. Neki alkoholik se je znebil te navade v enem mesecu. Vibro zdravilo je pomagalo tistim, ki so hoteli opustiti svojo navado.

Redno tudi zdravi bolnike na taborih v bližnjih vaseh. Do zdaj je zdravila več kot 9500 bolnikov. Uspešno je zdravila kislino, želodčno rano, prehlad, težave žensk in najstnikov, kožne alergije in vnetja, zasvojenosti in kronično depresijo. Poleg tega je uspešno zdravila bolnike z alergijo zaradi sonca, žita, sladkorja in 'jaggeryja' s potenciranjem alergena. Najbolj zadovoljna je, kadar vidi bolnike ozdraveti zaradi kroničnih težav.

Ta zdravilka je imela pomembno vlogo pri spodbujanju zdravilcev v krajih Pune in Nagpur, da so ponovno začeli zdraviti. Pomagala je tudi svoji mentorici pri vodenju osvežilnih delavnic v teh dveh krajih. Udeleženci so bili na začetku v dvomih, ker niso dobro razumeli angleščine, zato jim je pomagala z razlago v jeziku Marathi. Glavno vlogo pa je imela pri pregledu prevodov priročnikov za JVP in knjige 108CC iz angleščine v Marathi ter pri tiskanju priročnika. V Pune-u jo poznajo po tem, kako s ponižnostjo in ljubeznijo opravlja sevo.

Hvaležna je Swamiju, da ji je omogočil postati ponižno orodje za služenje po njegovem sporočilu : "Ljubi in služi vsem - Love all and Serve all". Pravi, da se je njeno življenje spremenilo, ko je postala zdravilka, ker je prenehala delati za posvetne dobrine in se posvetila Sai sevi. To ji je pomagalo pri duhovnem razvoju in da je postala ljubeznivejša. Pravi, da bi moralo vsako gospodinjstvo spodbujati družinskega člana, da postane zdravilec in na ta način postane srečen sam in širi srečo!

Primeri zdravljenja:

- [Inkontinenca, suha usta, visoki KP](#)
- [Cista na očesni vekji](#)
- [Psoriaza](#)

☪ Primeri zdravljenja z uporabo kombov ☪

1. Migrene ^{11586...Indija}

34-letna ženska je trpela zaradi glavobola na levi strani skoraj vsak dan že 10 let. Vsakič je trajal vsaj 2 uri. Po poklicu (IT professional) je morala ves dan delati z računalniki. Glavobolov se je bala in je jemala tablete proti bolečinam. Potem ko je njena mati hitro ozdravela zaradi kroničnega kašlja, se je odločila za vibrioniko. 8 februarja 2018 so ji dali:

CC11.3 Headaches + CC11.4 Migraines + CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic...TDS

Po enem tednu je sporočila, da ni imela nobenega glavobola, odkar je vzela prvo dozo. Zdravilka ji je svetovala, da še naprej jemlje enako dozo. Po 1 mesecu ni našla zdravila. Medtem je zdravilka odšla za 2 meseca v Nemčijo. V tem času je bolnica imela glavobol v presledkih vsak teden, ki so bili blažji kakor prej. Po povratku ji je zdravilka dala isto zdravilo 20 maja 2018.

Po 2 mesecih jemanja zdravila se je glavobol pojavil samo po pranju glave, drugače pa ne. Samo enkrat je bil močan in je trajal eno uro. Tablet ni vzela. Po 5 mesecih so doziranje zmanjšali na BD. Po pranju glave je še imela blag glavobol, ki je trajal kratek čas. Glavobolov se ni več bala, zato je lahko mirno delala z računalniki. V naslednjih 2 tednih ni bilo glavobola, zato so doziranje znižali na OD. 6 decembra 2018 ji je umrla mati in si je morala po tradiciji večkrat oprati glavo. A glavobola ni bilo. 23 decembra 2018 so ji svetovali, da še en mesec nadaljuje OD, potem pa znižuje. Strinjala se je, da bo pozneje jemala izmenično zdravilo za čiščenje in imunski sistem, da bi preprečila druge bolezni.

+++++

2. Nizek krvni pritisk, utrujenost ^{11586...Indija}

Mizar 42 let je imel 20 let nizek KP in eno leto je bil utrujen. Alopatska zdravila za nizek KP niso pomagala. Za nekaj časa je moral prekiniti mizarško delo in je vsako jutro raznašal časopise v 24 visokih zgradbah. Pri tem ni mogel iti na stranišče, zato je imel pritisk in bolečino v mehurju. Imel je tudi neredne obroke in je pil več čaja. Žvečil je liste (betel leaf).

10 maja 2017 so mu dali :

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

Po 2 tednih je sporočil, da ni bil več utrujen. Po naslednjem tednu je imel normalen KP in zdravnik je uknil zdravilo za nizek KP. Zdravilec mu je svetoval, da jemlje zdravilo OD še en mesec. Kmalu je pil manj čaja in je redno imel kosilo. Zopet je opravljal mizarško delo in še poleg raznašal časopise. Prenehal je prihajati po zdravila, ker se je dobro počutil. Decembra 2018 je imel še normalen KP in je nadaljeval s svojim delom. Še naprej žveči liste, ne namerava prekiniti navade.

+++++

3. Poškodba pri psu ^{11586...Indija}

Že 8 let je pes živel in pazil na več stanovanjsko zgradbo, kjer je živel zdravilec. Pred okoli 2 letoma je psa poškodoval motor in so mu dali prvo pomoč. Potem ga niso več zdravili, zato je bil v slabem stanju. Imel je polno izpuščajeve in je zelo malo jedel.

25 marca 2017 mu je zdravilec dal:

#1. CC1.1 Animal tonic + CC20.7 Fractures + CC21.1 Skin tonic...BD, v pitno vodo.

Po 2 tednih se je pes začel malo gibati in je jedel. Po naslednjem tednu se stanje kože ni izboljšalo, zato je zdravilec zmešal zdravilo #1 v vibuti in potem v vodo za kopanje psa, nato pa še za mazanje izpuščajev. Še vedno ni bilo napredka. Namesto zdravila #1 so pripravili drugo in ga zmešali v pitno vodo:
#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

V 1 tednu se je koža začela zdraviti, pes je pridobil na moči in apetitu. Po 7 tednih tega zdravila je bil pes zdrav. Nadaljevali so z OD še 4 tedne in potem prenehali. Decembra 2018 je bil pes zdrav.

+++++
4. Inkontinenca, suha usta, visoki KP 10001...Indija

79-letna ženska je pogosto urinirala, včasih s pekočim občutkom, že 6 mesecev. Jezik je nenadoma postal suh in rdeč, govor pa nejasen enkrat ali dvakrat na dan.

27 aprila 2018 so ji dali ta kombo:

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

Vsi znaki so prenehali v 2 tednih. Doziranje so počasi znižali na OW v 1 mesecu in potem prenehali. 26 maja 2018 je prišla po zdravila za drugo težavo. Že 2 leti je imela visoki krvni pritisk, čeprav je jemala alopatska zdravila.

Dali so ji:

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

Po 1 tednu je sporočila, da je njen KP prvič normalen po 2 letih. In je ostal normalen. Decembra 2018 se tudi drugi znaki niso ponovili. KP je normalen, ženska jemlje alopatska in vibro zdravila.

+++++
5. Cista na očesni vekli 10001...Indija

15-letna deklica je 4 mesece imela 4-5 mm veliko cisto na levi vekli. Alopatsko zdravilo in kapljice ji niso pomagale.

20 aprila 2018 so ji dali:

CC2.3 Tumours & Growths + CC7.3 Eye infections + CC10.1 Emergencies + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC17.3 Brain & Memory tonic...TDS ustno in **BD** v vodi za zunanje mazanje.

Po 1 mesecu se je cista zmanjšala za polovico in tudi rdečina je izginila. Po 2 mesecih je bilo oko normalno. Doziranje so znižali na OD za 2 tedna in potem na OW. Deklica želi jemati zdravilo OW do konca izpitov v marcu 2019.

+++++
6. Psoriaza 10001...Indija

Ženska 30 let je imela je imela svetlo rdeče lise po nogah in rokah (tudi na dlaneh) že 10 let. Srbele so jo samo dlani. Imela je diagnozo za psoriazo, vendar ni nikoli jemala zdravil.

12 decembra 2015 je prišla k zdravilcu, ki ji je dal:

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

Po 15 dneh je bilo manj srbenja, lise pa se niso spremenile. Po 1 mesecu se je zdravilec odločil izpustiti zdravilo **CC10.1**:

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

Po 3 mesecih je imela normalno kožo. Doziranje so postopno zniževali do OW, kar je jemala od avgusta 2016 dalje. Ob zadnjem pogovoru novembra 2018 je imela normalno kožo.

+++++
7. Kronični išias (sciatica pain) 11600...Indija

75-letna mati zdravilca je imela bolečino v desni nogi, posebno v kolenu že 10 let. Kadar je potrebovala, je vzela tablete proti bolečinam, to je bilo samo začasno olajšanje.

Kmalu po tečaju AVP se je zdravilec odločil, da ji bo dal zdravilo. 13 avgusta 2018 je dobila:

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

Po 3 dneh je bolnica imela 30% izboljšanja, po 7 dneh pa 50%. Tablete je prenehala jemati ob začetku zdravila vibrionike.

23 avgusta 2018 so se okrepile bolečine v celi nogi. Takoj so zdravilo **#1** dopolnili:

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

26 avgusta 2018 je bolnica dobila znake prehlada in kašlja, zato so ji dali:

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

Po 3 dneh se je bolnica počutila 80% bolje pri prehladu in kašlju in tudi bolečine so se izboljšale na 50%. Doziranje obeh zdravil so znižali na **OD**. Po 1 mesecu, 12 septembra, se je bolnica počutila 100% zdrava pri vseh znakih. Potem so doziranje obeh zdravil zniževali tedensko na 3TW, 2TW in končna OW. Decembra 2018 bolnica še jemlje zdravilo **OW** in simptomi se niso spremenili.

Opomba urednika: Normalno začnemo doziranje zniževati ob koncu znakov. V tem nenavadnem kroničnem primeru so začeli doziranje zniževati že pri izboljšanju znakov za 50% in so kljub temu hitro dosegli 100% olajšanje.

8. Whitlow – vnetje prsta ob nohtu ^{03572...Gabon}

35-letna ženska je imela hude bolečine na levem prstancu že 3 dni. Vnetje je potekalo od vrha prsta do nohta. Diagnoza je bila - whitlow. Bolnica ni jemala zdravil in je prišla k zdravilcu 5 avgusta 2018. Vprašal jo je, če je imela to težavo prvič. Spomnila se je, da je pred 20 leti imela podobno zelo boleče stanje.

Dali so ji naslednji kombo:

CC18.5 Neuralgia + CC21.11 Wounds & Abrasions...ena doza vsakih 10 minut za 1-2 uri, potem pa TDS.

Že po 1 uri se je bolečina znižala za 50%. Po naslednji uri skoraj ni bilo bolečin. Bolnica je mislila, da je ozdravljena in je prenehala jemati zdravilo. Bolečina se je ponovila čez 3 dni, zato je vzela zdravila TDS. Isti večer je bolečina izginila! Tokrat se je bala ponovitve, zato je nadaljevala z doziranjem **TDS** še 2 tedna, preden je znižala na **OD**. Po 2 nadaljnjih tednih je prenehala jemati zdravilo. Novembra 2018 se problem ni ponovil.

9. Glivice na lasišču, črna magija, slab spomin ^{03572...Gabon}

9-letni sin zdravilca je imel glivično vnetje, ki je bilo podobno prhljaju po vsem lasišču in se je širilo vse do vratu (glejte sliko).

Pogosto ga je srbelo. Vsakič ob česanju las so padali beli koščki. Imel je tudi velike bele pike na desni in zadnji strani vratu ter na vrhu glave. Vse to se je začelo pred 3 leti. V tem času so obiskali več znanih dermatologov. Laboratorijski testi vzorcev iz lasišča niso pokazali nobene diagnoze. Alopatska zdravila niso



pomagala. Otrok je težko opravljal šolske naloge in ni imel samozaupanja. Mislili so, da je otrok pod vplivom črne magije, ki je bila pogosta v tistem okolju.

3 avgusta 2018 so prenehali dajati alopatsko zdravilo in so pripravili naslednje: **#1. CC11.2 Hair problems + CC15.2 Psychiatric disorders + CC21.7 Fungus...TDS** v kokosovem olju in potem so ga zmešali z vibutijem za zunanjo uporabo.

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

Po 3 tednih je bilo 50% manj belih koščkov na lasišču, nobene spremembe pa v belih pikah. Po naslednjih 2 tednih, 8 septembra 2018 je zdravilec videl, da je zdravljenje počasno, zato je obe zdravili **#1 &**

#2 okrepil

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

#1...TDS za zunanjo uporabo.

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

Po 6 tednih so bele pike in koščki popolnoma izginili (glej sliko). Tudi srbenja ni več bilo. Sposobnost učenja in spomina za učno snov se je zelo povečala. Otrok je z veseljem delal domače naloge. Doziranje zdravila #3 so znižali na OD za 6 tednov in ukinili. Doziranje komba #4 so znižali na TDS za 1 mesec, potem na OD za 2 tedna in nato na OW. Decembra 2018 je deček bil zdrav.

+++++
10. Slepila, moten govor, pojav entitet ^{03572...Gabon}

33-letnega moškega je k zdravilcu pripeljala sestra 3 avgusta 2018 ob 2 zjutraj. Trpel je zaradi slepil, nepovezano je govoril in zadnja 2 tedna ponoči ni mogel spati. Bil je tako nemiren, da nihče ni mogel spati v hiši, zato so ga pripeljali ob takšni nenavadni uri. Njegovo obnašanje je prestrašilo otroke. Bolnik je rekel, da ga je prevzel duh starega očeta, ki mu je ukazal izdati družinske skrivnosti. To je ujezilo družinske člane.

Peljali so ga h katoliškemu duhovniku, ki je povedal družini, da bolnika preganjajo negativne entitete. Niso pa izvedli pregona duha (exorcism). Šli so tudi k zdravniku, ki jepredpisal antidepresiv, ki ga je bolnik vzel samo enkrat. Njegov delodajalec je videl to bolno stanje in mu je dal nekaj dni prosto za zdravljenje.

Bolnik se je odločil samo za vibrioniko. Zdravilec mu je dal:

#1. **CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC15.2 Psychiatric disorders + CC15.6 Sleep disorders...vsakih 10 minut 1 uro, nato 6TD.**

#2. **CC15.2 Psychiatric disorders + CC17.2 Cleansing...6TD** v vodi, da poškopijo bolnikovo telo.

Še isti večer je bolnik dobro spal in zjutraj poklical zdravilca, da mu pove dobro novico. Sestra je sporočila, da je imel manj motenj v govoru. Po 10 dneh je začel delati, po 20 dneh pa se je splošno zdravje izboljšalo za 70%. Čez 2 dni so vsi znaki izginili. V 2 tednih so doziranje znižali na OD. 8 septembra je duh prenehal govoriti bolniku in zdravljenje so zaključili 20 septembra. Do decembra 2018 se znaki niso ponovili in bolnik je zdrav.

+++++
11. Žalost, šok ^{11389...Indija}

Gospodinjska pomočnica 46 let je prišla k zdravilcu 27 aprila 2017. Bila je obupana, ker je njena 19-letna hči pred 3 dnevi pobegnila od doma. Bolnica je bila v šoku in zelo žalostna, imela je hud glavobol in je težko dihala ;zdelo se je, kakor da ima VKP. Normalno tega ni imela in ni jemala nobenih zdravil.

Dali so ji:

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

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

Že 2 dan se je počutila 70% bolje v dihanju in glavobolu. 4 dne je bila mirna, zato je zopet delala. Počutila se je normalno, zato so doziranje znižali na TDS in potem na OD po 2 tednih. Čeprav se hči ni javila, se je ženska dobro počutila in prenehala jemati zdravila po 2 tednih. Po 6 mesecih je mati zvedela, da se je hči poročila po svoji izbiri in je bila v redu.

Če uporabimo škatlo 108CC, damo za #2: CC15.1 Mental & Emotional tonic...6TD.

+++++
12. Kislina, inkontinenca, pelvična vnetna bolezen ^{11601...Indija}

86-letna ženska je imela več akutnih in kroničnih težav. Vpreteklem letu je imela pekoč občutek in spahovanje po vsakem obroku. Težje je požirala zaradi stalnega pekočega občutka v grlu in požiralniku. K zdravilki je prišla 25 septembra 2018, ker so znaki kisline postali hudi. V preteklem mesecu ji je uhajala voda ponoči in podnevi, spodnji del trebuha jo je bolel. Dobila je diagnozo UTI in vnetje ledvic, za kar je kratek čas jemala alopatska zdravila. Ker ni dosti pomagalo, je prenehala jemati. Povedala je tudi, da je pri 46 letih imela nekaj srčnih napadov in je od takrat jemala alopatsko zdravilo.

Zdravilka je dal:

#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...vsakih 10 minut cel dan in potem 6TD.

Po 2 dneh je bolnica sporočila, da so prenehali znaki kisline, močenja postelje in inkontinence. Bolečina v trebuhu se je znižala za 90%. Po 4 dneh 1 oktobra 2018 je bolnica nenadoma dobila hudo bolečino v spodnjem trebuhu in so jo sprejeli v bolnišnico. Dva tedna so opravljali različne preglede. Zdravniki so predlagali operacijo, bolnica pa ni hotela. Zato so jo poslali domov z zdravili za bolečine, ki pa niso pomagala. 20 oktobra 2018 je prišla k zdravilki. Ker ni vedela, kaj bi dala bolnici, je molila. V meditaciji je dobila navdih za naslednje kombe za pelvično vnetje in organe:

#2. CC4.3 Appendicitis + CC8.4 Ovaries & Uterus + CC8.5 Vagina & Cervix...vsakih 10 minut za 1 uro in potem 6TD.

Po 2 dneh je bolečina izginila. Po 5 dneh je doziranje znižala na **TDS**. Po 8 tednih je bolnica sporočila, da se bolečina ni povrnila. Doziranje je znižala na **OD** za 1 teden in potem prekinila. 30 decembra 2018 bolnica ni imela nobenih znakov.

Zdravilka namerava dati naslednja zdravila čez 2 dni:

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

Urednikova opomba: Zdravilka je dala kombo za srce in krvni obtok kot preventivo zaradi težav s srcem v preteklosti.

☞ Kotiček za odgovore ☞

1. Vprašanje: Če moj način življenja kot zdravilec ni primeren za posnemanje in se ne morem poboljšati, kako naj se spremenim in postanem navdih za bolnike?

Odgovor: Nihče ni popoln v posvetnem pomenu. Božja moč v nas pa je popolna. (Zato nas Swami naziva kot 'utelešenja ljubezni'). Zato spremenite svoje misli, se odločite in se tega držite. Vaša "volja" najde svojo pot. Bog nam je dal moč. da tako storimo. Vedno nagrajuje naš napor. Občutite veselje ob spremembi. Če volja ni močna, če vas okoliščine premagajo in se predate, močno molite. Če je potrebno, poiščite nasvet prijatelja ali pa drugega zdravilca in vzemite primeren kombo za čiščenje.

+++++

2. Vprašanje: Ali lahko dam bolniku prvo dozo zdravila v vodi namesto kroglice?

Odgovor: To je dobra zamisel, če je pravi čas. Vsekakor pričakujemo, da bolniki jemljejo zdravilo v vodi. To služi kot prikaz, kako naredimo zdravilov v vodi. Bolnika pa spodbudi, da isto stori doma. Drugače bolniki raje dajo kroglico pod jezik! Pozabijo, da je zdravilo v vodi močnejše. Če imate stekleničko, dajte ostalo vodo bolniku. Če ne, dajte vodo rastlinam. Bolniku lahko naročite, da prinese stekleničko s seboj.

+++++

3. Vprašanje: Ali je prav, če pošljem bolniku obrazec, da mi napiše svoje težave, preden pride na pogovor?

Odgovor: Da, lahko, ampak najprej se z njim pogovorite, ali to želi narediti. Razložite, da mu bo izpolnjevanje obrazca dalo možnost, da dobro razmisli in zapiše vse znake in njihovo trajanje v domačem okolju. Obrazec oblikujte skrbno, da ne sprašujete preveč ali pa občutljive informacije ob prvem stiku. Obenem lahko zapišete stvari, ki jih mora bolnik upoštevati še poleg ustnih navodil. Vse to lahko imate tudi na vidnem mestu v vašem prostoru ali kliniki.

+++++

4. Vprašanje: Zdravila dajemo v plastičnih stekleničkah. Zdaj pa se dogaja svetovna kampanja: 'Reci NE plastiki', da ščitimo okolje. Kako dolgo te stekleničke vzdržijo, da ne vplivajo na zdravilo in kako dolgo jih lahko ponovno uporabimo?

Odgovor: Prav imate glede plastike. Kampanja je v glavnem proti slabi plastiki, ki je ne moremo ponovno uporabiti in onesnažuje okolja. Lahko uporabimo steklene posodice, te pa so drage in nepraktične, lahko se zlomijo in koščki stekla gredo v pilule. Kovinskih posodic ne moremo uporabljati, ker motijo vibracije. Zato uporabljamo plastične stekleničke visoke kvalitete, ki jih dobimo v zanesljivih homeopatskih trgovinah. Zdravilo lahko pripravimo v vodi in ga doma hranimo v steklenih posodah. Za nošenje zdravila v vodi na potovanju lahko uporabljamo plastične posode v prehranske namene. Plastičnih posod za enkratno uporabo ne bi smeli večkrat uporabiti. Plastične stekleničke imamo iz praktičnega razloga in ne po naši izbiri.

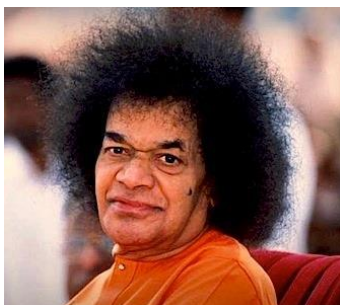
+++++

5. Vprašanje: *Kako spodbujamo bolnike, da se izogibajo nevegetarianski hrani in jih ne užalimo?*

Odgovor: Dokler bolnika ne poznamo dobro in si zaupamo (develop a rapport with him), to temo samo omenimo. Ko bolnik začuti koristi pri uporabi vibrionike, bo bolje zaupal temu, kar mu poveste. Zato bi morali svetovati pravilno in z občutkom. Lažje je prepričati slednike Sai Babe. Bolnikom lahko posredujemo Swamijeve govore o zdravju in hrani, damo jim povezave za primerna predavanja. Človeško telo je Bog tako oblikoval, da lahko živimo dolgo in ostanemo zdravi na naraven način samo z vegetariansko hrano, najbolje surovo.

6. Vprašanje: *Ali lahko damo CC1.1 Animal tonic ljudem za zdravljenje pasjega ugriza?*

Odgovor: **CC10.1 Emergencies** je najprimernejši kombo, ki vsebuje vse kartice za zdravljenje poškodbe, šoka, strahu, tetanusa in za božansko zaščito poleg vseh drugih. Zato ni potrebno dodati **CC1.1 Animal tonic**, ki je namenjen za spodbudo zdravja pri živalih in tudi proti črvom ter steklini. V redkem primeru, ko nimamo **CC10.1**, tudi **CC1.1** zagotovo pomaga.



☪ Božanske besede Mojstra Zdravilca ☪

"Ohranjanje misli na Boga, dobre ideje in stvari tudi pomaga zdravju. Nadzorujte oči, ušesa, jezik, roke in noge. Ne berite razburljivih stvari; ne glejte filmskih predstav, ki vznemirijo um. Ne izgubite samozaupanja, vi ste božansko, obdano s telesom. Zadovoljstvo je najboljši tonik (okrepčilo); zakaj bi si povzročali bolezen zaradi pohlepa in potem jemali krepcila za moč, nato pa hrepeneli še po več? Uporabite telo kot čoln, ki vas popelje preko oceana življenja, s pomočjo 2 vesel predanosti in nenavezanosti."

... Sathya Sai Baba, "Seaworthy boat – Čoln, vreden morja", Discourse –govor, 12 oktober 1968
<http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume09/sss09-21.pdf>

"Kadar opravljamo služenje, je namesto služenja za svoje zadovoljstvo, najboljša oblika tiste seve, ko razmišljamo o zadovoljstvu prejemnika. Najprej morate premisliti, če vaše dejanje služenja povzroča škodo ali neprijetnost čemu drugemu ... Služenje samo ljudem ni služenje. Pomembno je služiti vsem bitjem in stvarjem na svetu, ko se pojavi potreba. Bog je navzoč v vseh bitjih. Najprej morate sprejeti to resnico, da je Bog prisoten povsod. Vaša seva je posvečena samo takrat, kadar je ta sveta misel ukoreninjena v vašem umu. Brez vere in prepričanja vam ne bo pomagala nobena seva za posvetitev vašega življenja, če jo opravljate zato, da postanete znani ali slavni."

... Sathya Sai Baba, "The Yoga of Selfless Service – Joga nesebičnega služenja", Discourse - govor 16 novembra 1975
http://media.radiosai.org/journals/vol_13/01AUG15/Sathya-Sai-Speaks-on-The-Yoga-of-Selfless-Service.htm

☪ Obvestila ☪

Delavnice v pripravi

- ❖ **India Mumbai (DK):** Osvežilni seminar 9 februarja 2019, stik Satish Ramaswamy na satish281265@yahoo.com ali po telefonu 9869-016 624
- ❖ **India Puttapparthi:** AVP delavnica 6-10 marec 2019, stik Lalitha na elay54@yahoo.com ali po telefonu 8500-676 092

- ❖ **Francija Dordogne:** SVP delavnica in osvežilni seminar 16-20 marec 2019, stik Danielle na trainer1@fr.vibrionics.org
- ❖ **ZDA Richmond VA:** AVP delavnica 5-7 april 2019, stik Susan na trainer1@us.vibrionics.org
- ❖ **India Puttapparthi:** AVP delavnica 17-21 julij 2019, stik Lalitha na elay54@yahoo.com ali po telefonu 8500-676 092
- ❖ **India Puttapparthi:** AVP delavnica 18-22 novembra 2019, stik Lalitha na elay54@yahoo.com ali po telefonu 8500-676-092
- ❖ **India Puttapparthi:** SVP delavnica 24-28 novembra 2019, stik Hem na 99sairam@vibrionics.org

☪Dodatek☪

1. Članek o zdravju

Telovadba za zdravje in veselje

*“Človek potrebuje zdravo telo za zdrav um, ki ga napolnimo z dobrimi mislimi. Razumeti morate, da sta šport in glasba nastala z namenom, da dajeta človeku zdravje in veselje. Samo fizična pripravljenost ni dovolj. Enako pomembno je mentalno zdravje. Vsi imate skupaj z grobim fizičnim telesom še subtilno telo. Zato morate dobro skrbeti tudi za to subtilno telo. Za to morate izvajati duhovne vaje, ki vam pomagajo uresničiti božansko naravo.”*¹

1. Kaj je vadba?

Vadba je vsako fizično dejanje, ki je močnejše in bolj intenzivno kakor pa navadne dnevne aktivnosti.²

2. Zakaj vadba?

Namen je fizična moč in zdravo, mentalno sveže ter gibčno počutje, da se zabavamo, počutimo veseli in v harmoniji sami s seboj. To ni povezano s starostjo, spolom ali fizično sposobnostjo.^{3,4,5}

3. Številne so koristi vadbe! Vsaka pogosta in intenzivna vadba z dovolj časa izboljša telo v smislu teže, odstotkov telesne maščobe, sposobnosti srca in moči. Vadba porablja kalorije in nadzoruje težo. Spodbuja možganske kemikalije in izboljša spoznavne funkcije ter razpoloženje. Omogoča več kisika v krvi in tkivu, izboljša mišično moč, okrepi srčnožilni in dihalni sistem ter poviša ravni energije. Možgani izločajo endorfine, ki olajšajo skrbi in depresijo, dvignejo razpoloženje in človek se bolje počuti.^{3,4,5,6}

- Fizična aktivnost z družino in prijatelji nam omogoča uživati življenje in spodbuja boljše spanje. Ženske, ki redno vadijo, ne bodo imele zapletov med nosečnostjo in po rojevanju.³⁻⁵ Otroci od 6 let in najstniki imajo enake koristi od vadbe in fitnisa kakor odrasli.⁷ Vadba zmanjša zaplete pri bolnikih v postelji in jim pomaga, da si hitreje opomorejo. Vadba pomaga tudi bolnikom na intenzivni negi (ICU), da prej zapustijo bolnišnico, močnejši in bolj veseli.^{8,9} Invalidni ljudje so bolj zdravi z vadbo, ki je prilagojena njihovemu stanju.¹⁰
- Vadba pomaga preprečiti in nadzorovati različne zdravstvene probleme in bolezni, posebno srčnožilne bolezni, kap (stroke), metabolični sindrom, visoki KP, več vrst raka, artritis in padce. Olajša tudi bolečino in otekanje sklepov.³⁻⁵
- Vadba je med glavnimi ukrepi za nadzor diabetesa. Lahko tudi odlaga nastop diabetesa, nadzoruje krvni sladkor in preprečuje diabetične zaplete. V nekaterih primerih lahko vadba skupaj z načrtovano dieto nadzoruje diabetes brez zdravil.⁶
- Raziskava je pokazala, da vadba upočasnjuje staranje in vpliva na starostni upad (the age-related decline) na celični ravni.¹¹ Vaditi moramo redno in vztrajno, da spoznamo čuda delovanja vadbe.

4. Hoja je najenostavnejša vadba!

- Hoja je ritmična, dinamična, aerobična dejavnost velikih kostnih mišic. Je enostavna in varna z minimalno nevarnostjo poškodb. Je brezplačna, ne potrebuje znanja in ustreza vsem starostim. Hodimo lahko primerno (in sync) s svojim zdravjem in fizičnimi sposobnostmi, toliko hitro, da ne izgubimo sape.¹²⁻¹³
- Hitra (brisk) hoja je dobila status vadbe po posebni deželni študiji leta 1989 na inštitutu Cooper, kjer je sodelovalo 13000 moških in žensk preko 8 let v ZDA.¹⁴ Študije kažejo, da je hitra hoja tako učinkovita kakor tek pri zniževanju nevarnosti VKP, visokega holesterola in diabetesa.⁴

- Že dolgo časa velja hoja za najboljše zdravilo.¹¹ Počasna hoja izboljšuje razpoloženje in psihološko počutje. Raziskava je pokazala, da hoja 4000 stopinj dnevno lahko poveča spoznavno funkcijo pri odraslih.¹⁵ Meditativna hoja na svežem zraku zgodaj zjutraj je nežna vadba in lep način za začetek dneva. Najboljša oblika je bosa hoja s praznim želodcem zjutraj.
- Hoja v obliki neskončne 8 je bila starodavna praksa v Indiji za ohranitev zdravja in brez bolezni. Obliko 8 lahko postavimo tako, da povežemo 2 kroga v premeru približno 6 feet = okoli 180cm v smeri sever-jug. To obliko za hojo naredimo na prostem. To neskončno hojo uporabljajo po svetu terapevti in učitelji kot vajo za spretnosti v skrbi za zdravje in pri vzgoji.¹⁶⁻²⁰

5. Izberite primerno vadbo

- Zdravi odrasli bi morali zmerno delati aerobične vaje, kakor so hitra hoja, tek, džoging, skakanje, kolesarjenje, plavanje, ples, vrtnarjenje ali drugi šport. Trajati bi moralo okoli 20 do 25 minut dnevno. Namesto tega lahko delamo 10 minut močne vaje dvigovanja uteži ali lastne telesne teže, ki omogoča uporabo proti gravitaciji.²¹ Lahko je tudi optimalna kombinacija obeh vadb (zmerne in močne) glede na svoje sposobnosti, poklic in zdravstveno stanje.³⁻⁵
- Diabetikom normalno svetujejo zmerne vaje od pol do cele ure dnevno.⁶ Otroci in najstniki bi morali imeti zmeren do močen šport. Na ta način sprejmejo fizični izziv. To bi moralo povzročiti močnejše dihanje in hitrejši srčni utrip, kakor je normalno, da okrepi njihov srčnožilni in kostni sistem. Trajati bi moralo 1 uro dnevno, po delih ali naenkrat.⁷
- Tudi lahko pretegotvanje je dobra vaja. Najprimernejše je za tiste, ki si ne morejo določiti časa ali pa dalj časa sedijo za mizo. To bi povečalo gibčnost telesa, izboljšalo držo in zmanjšalo stres ter bolečino. To bi morali delati večkrat dnevno tako, da si vzamemo kratek premor med rutino, tudi tiste dni, ko nimamo vadbe. To nas ves dan ohranja sproščene in budne.

Pretegotvanje je lahko tudi povezovalni del dnevnih vaj. Za pripravo mišic pred vadbo lahko delamo 3-5 minut dinamičnih pretegov. To so navadni aktivni gibi rok in nog za pretegotvanje mišic. Pretegotvanja ne bi smeli držati v končnem položaju. Vadbo lahko zaključimo s 3-5 minutnimi vajami statičnih pretegov. Vsak statični preteg držimo v udobnem položaju skoraj pol minute. Pravijo, da je to dobro po vadbi, da preprečimo poškodbo, zmanjšamo mišično bolečino in izboljšamo obseg gibanja. Pod vodenjem lahko izberemo tudi položaje joge, ki vključujejo položaje, pretegotvanje in dihalne tehnike za povezovanje telesa, uma in duha.²¹

- Kar je primerna vadba za eno osebo, je lahko malo ali preveč za drugo. Bolje je izbrati vadbo, v kateri uživamo in jo delamo redno. Dobro je začeti nežno in počasi in postopno povečevati intenzivnost, trajanje in pogostost. Ko se telo navadi na tekočo raven vadbe, lahko spremenimo način, da postane vadba bolj izzivalna in različna. To tudi ohranja zanimanje in uživanje. Lahko se posvetujemo s strokovnjakom fitnisa. Ljudje z zdravstvenimi težavami bi se morali pogovoriti z zdravnikom ali terapevtom, preden izberejo vadbo.²⁻⁶
- Z vajami, ki jih delamo na svežem zraku, občutimo mater zemljo in darove narave, Nas dvigne na višjo raven. Vaje, ki jih delamo z zavedanjem in popolno pozornostjo do telesa in dihanja, nas lahko popeljejo globlje do občutka notranje energije. Tako se vadba spremeni v duhovno potovanje.^{1,22-25}

6. Preseži ovire za vadbo

Morda nimamo možnosti ali pa sposobnosti, da bi šli v telovadnico. Morda ni časa in prostora, da bi redno vadili. Mogoče se nam ne ljubi ali pa smo otrpli, tudi to ni pomembno. Vsaka dejavnost je boljša kakor pa nobena. Dobra vadba je tudi, kadar smo aktivni ves dan. Na primer gremo po stopnicah namesto z dvigalom, hodimo namesto vožnje, hišne posle opravljamo sami namesto strojev itd. Ključ do vadbe je rednost in vztrajnost v delovanju z navdušenjem.^{3-6,26}

7. Nasveti za varnost pri vadbi

- Preden začnemo vaditi, moramo piti dovolj vode.^{26,27} Splošna napaka je pretegotvanje mišic, preden jih ogrejemo. Ne bi smeli preveč vaditi ali se pretegotvati.²¹
- Ne bi smeli vaditi, kadar imamo akutno mišično napetost, izpah sklepa ali zlomljeno kost, dokler ni telo ozdravljeno. Tudi ni dobro vaditi, kadar nam je slabo ali kadar je zastoj (strdek - a spike) v krvnem sladkorju ali krvnem pritisku.^{6,21}
- Dobro je imeti test srčne moči (cardio stress test), preden začnemo z močno ali zelo intenzivno aerobično vadbo.²⁻⁶

Zdravilci lahko uporabijo škatlo 108CC ali strojček SRHVP, da pripravijo primerno zdravilo za okrepitev krvnega in kostnega sistema, za čiščenje in v nujnih primerih kot pomoč za brezskrbno vadbo.

References and Links:

1. Sathya Sai Baba, The Journey from Physical Fitness to Mental Health, - Potovanje od fizičnega do mentalnega zdravja, vir: Samo Bog je tvoj resnični prijatelj - Only God is your true friend, Govor - Discourse 6, Moji dragi študentje -My dear students, Volume 2 -- <https://sathyasaiwithstudents.blogspot.com/2014/01/the-journey-from-physical-fitness-to.html#.XBaQ-S2B3WU>
2. Kaj je vadba: <https://www.weightlossresources.co.uk/exercise/questions-answers/what-is-exercise.htm>
3. Benefits of exercise – Koristi vadbe: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/exercise/art-20048389>
4. Benefits - Koristi: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/153390.php>
5. Benefits -Koristi: <https://www.healthline.com/nutrition/10-benefits-of-exercise>
6. Importance of exercise – pomembnost vadbe: <https://drmoahans.com/exercise-for-diabetes/>
7. Exercise good for children and teenagers – Dobra vadba za otroke in najstnike: <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. Hoja za zdravje: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9181668>
13. Hoja za fitnes: <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. Hoja v obliki 8 - Figure 8 walk – an ancient practice – starodavna vadba
17. Infinity walking in 8 shape – Neskončna hoja v obliki 8, <https://www.youtube.com/watch?v=piKQeVFJVvk>
18. <http://www.infinitywalk.org>
19. http://www.infinitywalk.org/medical_professionals.htm
20. <https://www.practo.com/healthfeed/8-walking-a-simple-alternative-daily-routine-33100/post>
21. Body weight Exercises – Vadba s telesno težo: <https://www.youtube.com/watch?v=VkBxPdqczzo>
22. Stretching - Pretegovanje: <https://www.healthline.com/health/benefits-of-stretching>
23. <https://seattleyoganews.com/insight-health-habits-sadhguru/>
24. Thich Nhat Hanh, How to Walk –Kako hoditi, Parallax Press, California, 2015 edition
25. Eckhart Tolle, The Power of Now – A Guide to Spiritual Enlightenment – Moč tega trenutka – Vodič do duhovnega razsvetljenja, 2001 edition, page - stran 92-111
26. Barriers to exercise – Ovire za vadbo: <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://ishasadhguru.org/in/en/wisdom/article/shouldnt-drink-water-during-yoga>

2. Tri delavnice v Puttapparthiju, Indija, novembra 2019



November je bil nabit z delavnicami za AVPs in SVPs – za začetnike in starejše zdravilce kot po navadi, z dodatnim 2-dnevnim osvežilnim seminarjem za 17 VPs in za 2 AVPs iz Kerale in Karnatake. Vodila sta jih 2 starejša učitelja^{10375 & 11422}, vključila sta se Dr Jit Aggarwal in Hem Aggarwal. Dr Aggarwal je predstavil, kako se je vibrionika začela in dosegla sedanjo stopnjo, kako ga je Swami vodil po vsakem koraku in kako ima vsak zdravilec svojo vlogo, da pelje vibrioniko naprej s hvaležnostjo v srcu za priložnost, ki jo je dobil. Poudarili so, kako pomembno je vzdrževati **kompletne** zapise o bolniku in pravilno voditi dokumente o primerih (case histories).

AVPs and SVPs – začetniki in starejši zdravilci so opravili tečaj po več dnevni močnem treningu. Ena kandidatka za starejšo zdravilko - SVP je sodelovala iz Urugvaya s pomočjo skypa in WhatsApp (izpit pa po e-mailu), ker je morala skrbeti za otroka in dojenčka in ni mogla potovati v Puttapparthi. Imela je takšno voljo do učenja, da je vsa predavanja spremljala ponoči do zgodnjih ur jutra (zaradi časovne razlike). Vsi udeleženci (AVPs ind SVPs) so predstavili svojo pot služenja, ki vodi do notranje transformacije. Vsak SVP je obljubil, da bo igral svojo vlogo za napredek vibrionike.

Om Sai Ram

Sai Vibrionika... za odličnost in dostopno zdravljenje – brezplačno za bolnike