

## Boletín de Vibriónica Sai

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

“Cuando quieran que vean a una persona enferma, afligida o desconsolada, ahí está su campo de servicio (seva).”

...Sri Sathya Sai Baba

Vol 10 Número 1

Ene/Feb 2019

### En Este Número

☞ Desde el escritorio del Dr Jit K Aggarwal	1 - 2
☞ Perfiles de Practicantes	2 - 4
☞ Historias de Casos usando los Combos	4 - 9
☞ El Rincón de las Respuestas	9 - 10
☞ Divinas Palabras del Maestro Sanador	10 - 11
☞ Anuncios	11
☞ Agregados	12 - 15

## ☞ Desde el Escritorio del Dr Jit K Aggarwal ☞

Queridos practicantes

Cuando nos despedimos del 2018 y damos la bienvenida a 2019, ¡un saludo cordial a todos! 2018 ha sido un año histórico para nosotros; Hemos tenido numerosos logros en el año y mucho más por lograr. Es un buen momento para establecer objetivos, tanto en lo personal como en lo profesional. Es mi humilde pedido a cada practicante que establezca al menos un objetivo en su práctica de vibriónica: su propio crecimiento y el de nuestra misión como un todo.

A continuación compartimos algunos de nuestros logros claves en el año 2018:

- Los tres sitios web (Vibrionics.org, el sitio del boletín informativo y el sitio de los practicantes) se han revisado y mejorado.
  - El proceso de selección / solicitud para futuros nuevos candidatos se ha simplificado y se ha hecho altamente selectivo para garantizar la calidad sobre la cantidad (una lección, Swami en Su cuerpo físico, enfatizaba esto personalmente para mí cuando hablaba de vibriónica). Además, el nivel se ha establecido aún más alto para los nuevos SVP con la introducción de tareas administrativas obligatorias.
  - Se ha identificado un equipo de liderazgo central, compuesto por SVP dedicados y realizados, para llevar a cabo varias funciones de la organización: capacitación, desarrollo, investigación, publicaciones, etc.
  - Nuestro programa de mentoría uno a uno, ahora cubre todos los AVPs nuevos hasta que se conviertan en VP.
  - Hemos presentado nuevas ediciones de los manuales de AVP y SVP y la guía de vibriónica para SVP de 2018. También se han hecho adiciones sustanciales al libro 108CC.
  - La clínica regular de vibriónica en el Centro de Bienestar en SSSIHMS (Whitefield, Bengaluru), y en los edificios de damas y caballeros seva dal en Prashanti Nilayam están ahora bien establecidos.
  - Hemos establecido con éxito dos redes robustas para el tratamiento: el envío de remedios por correo a través de un equipo central (en India) y el tratamiento de pacientes a nivel mundial a través de una red de transmisión en los Estados Unidos.
  - Hemos comenzado a transmitir vibraciones de curación a la Madre Tierra y también a rociarlas en parques públicos. Los practicantes ya han comenzado a presenciar los efectos beneficiosos de hacer esto.
- Algunas otras iniciativas que nos gustaría desarrollar en 2019 son las siguientes:
- Traducir libros de vibriónica a otros idiomas de la India (por ejemplo, hindi, telugu, tamil) para garantizar la máxima difusión de la vibriónica. Traducción al marathi de 2 libros de AVP se han hecho hasta ahora.

b. Mayor rigor en la realización de proyectos de investigación: uno que ya está en marcha es determinar la eficacia de los vibríonicos en el tratamiento de la depresión durante el embarazo; otro que comienza pronto se relaciona con la diabetes.

c. Estructura de cohorte para fomentar la colaboración: esto incluye reunirse regularmente con otros practicantes para discusiones grupales sobre temas en los boletines, compartir historias de éxito, escribir historias de casos, que es la piedra angular de nuestro trabajo y, sobre todo, reuniones amistosas informales para construir vínculos duraderos para el apoyo moral.

d. Nuestra base de datos debe ser revisada completamente para incluir solo a los practicantes activos. Se ha realizado una gran cantidad de trabajo para este fin, pero aún queda mucho por hacer.

Me gustaría dejarles un mensaje muy fuerte y al mismo tiempo alentador de nuestro querido Dios Amado: "Muchas personas esperan que el Año Nuevo les confiera felicidad y prosperidad. Pero, de hecho, el Año Nuevo le confiere a usted, solo los resultados de sus acciones pasadas. Para reparar sus pecados pasados, tiene que cultivar cualidades sagradas e involucrarse en actividades sagradas aún más en el Año Nuevo ... Bajo todas las circunstancias, deje que sus sentimientos sean puros e ideales. Sus acciones deben ser para el bienestar de los demás ". - **Sathya Sai Baba, Discurso Divino, 1 de enero de 2001, Prasanthi Nilayam.**

Llevemos todos estas palabras de nuestro amado Sai en nuestros corazones mientras marchamos juntos hacia el nuevo año y nos unimos para hacer de este nuestro mejor año.

En servicio amoroso a Sai  
Jit K Aggarwal

\*\*\*\*\*

## ☞ Perfiles de Practicantes ☞

**Practicante 11586...India**, un banquero calificado, trabajó en India durante 24 años y luego en Indonesia en el sector financiero durante 21 años hasta mediados de 2015. Entró en el redil de Swami en 1970 después de que se inspirara en la biografía de Swami, "Sathyam Sivam Sundaram". Pronto comenzó a participar en varias actividades de servicio de la organización Sai. Su carrera lo llevó a diferentes lugares en la India y en el extranjero. Él siempre encontraba la oportunidad de hacer seva contactando a los centros locales de Sai. Mientras estuvo en Indonesia, en 2010, escuchó a Swami hablar sobre el potencial curativo de las vibraciones del canto védico. Pronto comenzó a aprenderlo y practicarlo. Fue testigo de su poder dentro de los 2 años de canto, en su casa. ¡Los árboles rudraksha en su jardín delantero, que habían estado estériles durante años, comenzaron a florecer! Después de un tiempo, dieron frutos que podrían procesarse para obtener 20000 cuentas de rudraksha. Los distribuyó con reverencia a los templos y las personas que lo rodeaban en la India.



En 2013 conoció los vibríonicos de Sai en los videos de Souljourns con el Dr. Jit y la Sra. Hem Aggarwal. Fue intuitivamente atraído por ello. También se inspiró en las palabras de Swami: "La vibrionica es la medicina del futuro". Decidió aprender esta terapia. Se retiró de su empleo y regresó a la India en mayo de 2015. En cuanto sus circunstancias lo permitieron, solicitó el curso AVP en 2016. Después del curso electrónico, el taller y las pruebas necesarias, se calificó como AVP en marzo de 2017. Se convirtió en VP en octubre de 2017 después de completar el proceso de tutoría. Su dedicación a la vibríonica lo hizo trabajar duro y se convirtió en SVP en noviembre de 2018.

El practicante comenzó su práctica tratándose a sí mismo y a sus pacientes previamente identificados. Pronto los compromisos domésticos lo hicieron ir a los Estados Unidos por 4 meses para quedarse con su hijo. Tuvo la oportunidad de hablar sobre vibríonica en un templo sikh y en un templo hindú, como resultado, ¡trató a 72 pacientes! A principios de 2018, visitó a su hijo en Alemania durante 2 meses. Allí también él podría difundir la conciencia sobre la vibríonica en una reunión religiosa local. Como su hijo hablaba alemán, las consultas se hicieron más fáciles. Esto le permitió tratar a un total de 26 pacientes. Cada vez, antes de ir a la India, el practicante entregaba los detalles de todos los pacientes a los practicantes locales para su seguimiento.

Hasta ahora ha tratado a 480 pacientes. Las enfermedades tratadas incluyen artritis, dolor de espalda, tos crónica, migraña, trastornos del sueño, venas varicosas, alergias en la piel y vitiligo con resultados positivos. Según su experiencia, la mayoría de los adolescentes y adultos tenían problemas emocionales

como la causa subyacente. La adición del **CC15.1 Mental & Emotional tonic** al remedio produjo excelentes resultados. Del mismo modo, para las mujeres mayores de 45 años, la adición de **CC8.6 Menopause** funcionó bien para el dolor de espalda. Él comparte un caso conmovedor de una mujer embarazada de 21 años que estaba muy perturbada debido a su ambiente doméstico estresante. Desde que su primer hijo fue retrasado, estaba considerando un aborto cuando visitó a la practicante. **CC8.2 Pregnancy tonic** hizo maravillas, se calmó y dio a luz a un bebé sano. En otro caso, cuando una mujer embarazada de 35 años fue sometida a magia negra, **CC15.2 Psychiatric disorders** administrados junto con el tónico del embarazo la ayudaron a sentirse protegida. Tres meses después, ella dio a luz a un niño sano.

El practicante es parte de un equipo que atiende a pacientes en áreas remotas sin acceso a asistencia médica. Ellos interactúan con los pacientes por teléfono y luego envían los remedios por correo. Ha atendido a más de 50 pacientes de esta manera en los últimos 6 meses. En su experiencia, cantar Sai Gayathri mientras se hacen remedios los hace más potentes. Descubrió que muchos pacientes eran descuidados con respecto a su salud, ya que dejaron el tratamiento a mitad de camino a pesar de que se beneficiaron de él. En tales casos él continúa orando por ellos. También ha comenzado a transmitir el remedio de la paz y el amor a la madre tierra una vez a la semana.

Participa en el trabajo administrativo de actualización de la base de datos de profesionales en Tamil Nadu y en la carga de sus informes mensuales. Está organizando charlas de sensibilización en los centros Sai de Chennai. Esto puede inspirar a los devotos a convertirse en practicantes. Aprovecha cada oportunidad para inspirar a amigos y conocidos para aprender vibrionica.

Su vida ha adquirido un nuevo significado y propósito después de que comenzó a practicar vibrionica. Está convencido de que esto le permitiría expresar amor en acción todos los días y vivir los mensajes de Swami de "Manav Seva es Madhav Seva" y "Love All Serve All". Él ofrece una oración específica a Swami todas las mañanas para bendecir a todos los practicantes del mundo para que sean un canal puro de amor, luz y energía curativa para todos los necesitados.

#### Casos para Compartir:

- [Migrania](#)
- [Baja Presion Arterial, fatiga crónica](#)
- [Lesión en Perro](#)
- [Injury in dog](#)

+++++  
**Practicante** <sup>10001...India</sup>, graduada en economía con un diploma en leyes laborales, trabajó en Mumbai durante tres años. Después del matrimonio, renunció a su trabajo y comenzó a ayudar a su esposo, un abogado en el campo laboral e industrial en Pune. Ella entró en el grupo de Swami en 1997 después de leer "El hombre de los milagros" de Howard Murphet. Pronto se involucró en las actividades de seva de la organización Sai durante los fines de semana y días festivos.



La practicante no tenía idea de la vibrionica hasta que asistió al primer taller realizado en Mumbai en 2007. Una de las devotas la había convencido para que se uniera. Ella se convirtió en la primera practicante de Pune. El mismo día, tuvo que correr al hospital para ver a sus sobrinos jóvenes que habían sufrido un accidente. Todos los miembros de la familia estaban en estado de shock. Su práctica comenzó a partir de ahí. Inmediatamente le dio el remedio **CC10.1 Emergencias + CC15.1 Mental & Emotional tonic** a todos los miembros cercanos de la familia. Su fe en la vibrionica se estableció con sus comentarios alentadores sobre el efecto del remedio. En seis meses se convirtió en VP.

¡Desde niña tenía especial admiración con los médicos porque los veía atendiendo pacientes! Ahora, vibrionica le había abierto las puertas para que ella sirviera de manera desinteresada, como de hecho era su deseo. Se calificó como SVP en abril de 2014 después de enfrentar el cáncer en 2012. Tomó un tratamiento alopático durante un breve período para someterse a cirugía y quimioterapia. Después de eso, ella ha estado tomando los remedios vibrionicos.

Como guru de balvikas, solía visitar barrios marginales cercanos para impartir clases a los desfavorecidos. Allí comenzó a dar remedios a los niños para la memoria. La respuesta fue impresionante. En unas pocas semanas pudieron recordar mejor sus lecciones y comenzaron a obtener buenas calificaciones en sus examen. No visitaban a los médicos por ningún problema de salud, pues

decían que tomaban sus medicamentos. Muy pronto sus padres, abuelos y vecinos comenzaron a acudir en busca de remedios. La mayoría de ellos trabajaban como sirvientes y sus cónyuges tenían rickshaws. Muchos de ellos eran adictos al tabaco. Los remedios ayudaron a 6 mujeres a dejar de masticar tabaco en 4 meses. Un alcohólico se deshizo de su hábito en un mes. El remedio vibratorio ayudó a aquellos que estaban dispuestos a dejar el hábito.

Ella trata a pacientes en campamentos regularmente en pueblos cercanos. Ha tratado a más de 9500 pacientes hasta ahora. Las enfermedades tratadas con éxito son acidez, úlcera estomacal, resfriado común, problemas relacionados con adolescentes y mujeres, alergias e infecciones de la piel, adicciones y depresión crónica. También ha tratado con éxito a pacientes con alergias al sol, trigo, azúcar y jaggery potenciando el alergen. Se siente muy satisfecha cuando ve que los pacientes se curan de sus enfermedades crónicas.

La practicante ha desempeñado un papel importante al alentar a los practicantes en Pune y Nagpur a que reinicien su práctica. Ella ayudó a su maestro y mentor en la realización de talleres de actualización para ellos en ambos lugares. Inicialmente, los participantes dudaban ya que no podían entender fácilmente el inglés, por lo que ella dio su apoyo explicando en Marathi. Desempeñó un papel clave en la revisión de la traducción del manual de JVP y del libro 108CC de inglés a marathi y en la impresión del manual. Ella es conocida en Pune por la humildad y el amor con que hace seva.

Está llena de gratitud a Swami por convertirla en un humilde instrumento para vivir su mensaje de "Ama a todos y Sirve a todos". Ella dice que su vida se ha transformado después de convertirse en practicante, cuando dejó de trabajar para obtener beneficios mundanos y se sumergió completamente en Sai seva. Le ha ayudado a evolucionar espiritualmente y volverse más amorosa. ¡Ella siente que cada hogar debe inspirar a un miembro de la familia a convertirse en practicante para ser feliz en la vida y difundir la felicidad!

#### Casos para compartir:

- [Incontinencia, boca seca, presión arterial alta](#)
- [Quiste en el párpado](#)
- [Psoriasis](#)

\*\*\*\*\*

## ☞ Historias de Casos Usando los Combos ☞

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

Una mujer de 34 años de edad sufría de dolor de cabeza en el lado izquierdo que le preocupaba casi todos los días durante los últimos 10 años. Cada vez le duraba al menos dos horas. Siendo una profesional de TI, tenía que trabajar en computadoras todo el día. Tenía miedo de los dolores de cabeza y tomaba analgésicos alopáticos cuando era necesario. La rápida recuperación de su madre de la tos crónica la inspiró a optar por un tratamiento vibriónico. El 8 de febrero de 2018, se le dio lo siguiente:

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

Después de una semana ella informó con asombro que no tuvo dolor de cabeza ni una sola vez desde que tomó la primera dosis. El practicante le pidió que continuara con la misma dosis. Después de un mes, su remedio se perdió. Para entonces el practicante se había ido a Alemania por 2 meses. Durante este período tuvo dolores de cabeza intermitentes cada semana, aunque menos severos que antes. A su regreso, el practicante le dio el mismo remedio el 20 de mayo de 2018.

Después de 2 meses de reanudar el remedio, el dolor de cabeza le volvía solo después de un baño de cabeza pero no de otra manera. Fue grave solo una vez y duró solo una hora. Ella no tomó ningún analgésico. Después de 5 meses, la dosis se redujo a **BD**. Después de cada baño de cabeza, tenía un leve dolor de cabeza, pero esto duraba poco tiempo. Ya no tenía miedo de los dolores de cabeza, por lo que podía trabajar cómodamente en las computadoras. Como durante las siguientes dos semanas no hubo ningún episodio de cefalea, la dosis se redujo a **OD**. Perdió a su madre el 6 de diciembre de 2018 y tuvo que tomar baños de cabeza varias veces según la tradición. Para este entonces ya no tenía ningún dolor de cabeza. El 23 de diciembre de 2018, se le recomendó que continuara con **OD** por un mes más antes de reducirla. Ella aceptó tomar más adelante remedios de limpieza e inmunidad alternativamente durante un año para prevenir cualquier enfermedad.

+++++

## 2. Presión arterial baja, fatiga <sup>11586...India</sup>

Un hombre carpintero de 42 años había tenido presión arterial baja durante los últimos 20 años y fatiga durante un año. Estaba en tratamiento alopático para la PA baja sin alivio. Tuvo que suspender temporalmente su trabajo de carpintería, en lugar de eso comenzó a entregar periódicos cada mañana a unos 24 edificios de gran altura. Durante sus rondas de reparto, no podía ir al baño lo que le causaba presión y dolor en la vejiga. Tenía tiempos de comida irregulares y tomaba té con frecuencia. Era adicto a masticar la hoja de betel.

El 10 de mayo de 2017 recibió el siguiente remedio:

**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**

Después de dos semanas, reportó un alivio total de la fatiga. Después de una semana más, su PA se encontraba normal y su médico suspendió su medicamento por baja PA. El practicante le aconsejó que continuara con el remedio **OD** por un mes. Pronto su consumo de té se redujo considerablemente y comenzó a almorzar adecuadamente. Reanudó su trabajo de carpintería además de continuar sus rondas de periódico. El paciente dejó de acudir por remedios diciendo que se encontraba bien. A partir de diciembre de 2018, su PA sigue siendo normal y se siente en condiciones de continuar con su profesión. Él continúa masticando la hoja de betel sin inclinación para dejar el hábito.

+++++

## 3. Lesión en un perro <sup>11586...India</sup>

Durante los últimos 8 años, un perro callejero había estado viviendo y vigilando el edificio de apartamentos donde residía el practicante. Fue atropellado por una moto hace aproximadamente 2 años y recibió primeros auxilios. Como no hubo seguimiento, se encontraba en una condición lamentable. Su piel estaba cubierta de erupciones, y casi no comía nada.

El 25 de marzo de 2017, el practicante le dio:

**#1. CC1.1 Animal tonic + CC20.7 Fractures + CC21.1 Skin tonic...BD**, en su agua potable

Después de dos semanas, comenzó a moverse un poco y comenzó a comer. Después de otra semana, ya que su condición de la piel no mejoraba, el practicante hizo el **# 1** en vibhuti y lo mezcló con agua para bañar al perro y luego para aplicarle a las erupciones. Casi no hubo ninguna mejora. El **# 1** fue reemplazado por el siguiente remedio y mezclado en su agua potable:

**#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**

En una semana, la piel comenzó a sanar y el perro recuperó la fuerza y el apetito. Después de 7 semanas de comenzar **# 2**, el perro se recuperó completamente. El remedio se continuó **OD** por otras 4 semanas y se detuvo. En diciembre de 2018, el perro todavía estaba en forma y saludable.

+++++

## 4. Incontinencia, boca seca, PA alta <sup>10001...India</sup>

Una mujer de 79 años había estado orinando frecuentemente, a veces con sensación de ardor, durante los últimos 6 meses. Su lengua de repente se secaba y se pondría roja y su habla se volvería poco clara una o dos veces al día.

El 27 de abril de 2018 le dieron el siguiente combo:

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

Todos sus síntomas desaparecieron en dos semanas. La dosis se redujo lentamente a **OW** durante un mes y luego se detuvo. Ella visitó nuevamente a la practicante el 26 de mayo de 2018 para tratar otro problema. Su PA había estado alta durante los últimos 2 años a pesar de tomar medicina alopática.

Le fue dado:

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

Informó después de una semana que su PA se había vuelto normal por primera vez en 2 años; Ha estado normal desde entonces. A partir de diciembre de 2018, los síntomas de incontinencia y sequedad de boca no se han repetido. Su PA sigue siendo normal y está tomando alopátia y vibrionica.

+++++

## 5. Quiste en el párpado <sup>10001...India</sup>

Una joven de 15 años tenía un quiste de 4-5 mm en el párpado superior izquierdo durante los últimos 4 meses. Ella había estado tomando medicamentos alopáticos, incluyendo gotas para los ojos sin éxito.

El 20 de abril de 2018 se aplicó el siguiente remedio:

**CC2.3 Tumours & Growths + CC7.3 Eye infections + CC10.1 Emergencies + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC17.3 Brain & Memory tonic...TDS** oralmente y **BD** en agua para aplicación externa.

Después de un mes, el quiste se convirtió en la mitad de su tamaño y el enrojecimiento también desapareció. En 2 meses, el ojo se volvió perfectamente normal. La dosis se redujo a **OD** durante 2 semanas y luego a **OW**. Ella quiere continuar **OW** hasta terminar sus exámenes en marzo de 2019.

---

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

Una mujer de 30 años había tenido manchas rojas claras en las piernas y en los brazos (incluidas las palmas) durante los últimos 10 años. La picazón era solo en sus palmas. Esto había sido diagnosticado como psoriasis, pero ella nunca tomó ningún tipo de tratamiento.

El 12 de diciembre de 2015, consultó al practicante que dio lo siguiente:

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

Después de 15 días, la picazón disminuyó, pero no hubo cambios en los parches. Después de un mes, el practicante decidió rehacer **# 1** pero sin **CC10.1**:

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

Después de un total de 3 meses, su piel se volvió normal. La dosis se redujo gradualmente a **OW** y ella ha estado en esta dosis de mantenimiento desde agosto de 2016. En su última consulta en noviembre de 2018, la piel estaba perfectamente normal.

---

## 7. Dolor crónico de siática <sup>11600...India</sup>

La madre de 75 años de edad de la practicante había tenido dolor en la pierna derecha, especialmente en la rodilla, durante 10 años. Solía tomar analgésicos cuando era necesario, pero esto solo le daba alivio temporal.

Poco después de calificar como AVP, la practicante decidió tratarla y le dio este remedio el 13 de agosto de 2018

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

Después de 3 días, la paciente informó un 30% de alivio y un 50% después de 7 días. Ella había detenido los analgésicos antes de comenzar el remedio vibrónico.

El 23 de agosto de 2018 hubo un aumento sustancial en el dolor que cubría su espalda y toda su pierna. Inmediatamente el **# 1** fue mejorado para:

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

El 26 de agosto de 2018, la paciente desarrolló síntomas de resfriado y tos por los cuales se le administró:

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

Después de otros 3 días, la paciente sintió un 80% de alivio en el resfriado y la tos y la mejoría en el dolor hasta un 50%. La dosis ahora se redujo a **OD** tanto para el **# 2** como para el **# 3**. Al final de un mes, el 12 de septiembre, la paciente reportó un alivio del 100% en sus dolores, así como también en el resfriado y la tos. La dosis de ambos remedios se redujeron a intervalos semanales a **3TW**, **2TW** y finalmente a **OW**. A partir de diciembre de 2018, el paciente continúa tomando **OW** y no ha habido recurrencia de síntomas.

*Nota del editor: Normalmente, comenzamos a disminuir la dosis con la desaparición de los síntomas. En este caso crónico inusual, la reducción de la dosis se inició con solo un 50% de mejora de los síntomas y aún así, se logró un alivio del 100% muy rápidamente.*

## 8. Whitlow <sup>03572...Gabon</sup>

Una mujer de 35 años había estado sufriendo de un dolor insoportable en su dedo anular izquierdo durante 3 días. Había inflamación desde la punta de su dedo hasta la uña. Se le había diagnosticado como whitlow. No tomó ningún medicamento y consultó a la practicante el 5 de agosto de 2018. Él le preguntó si tenía este problema por primera vez. Recordó que hace 20 años tuvo una condición similar que era muy dolorosa.

Le dieron el siguiente combo:

**CC18.5 Neuralgia + CC21.11 Wounds & Abrasions...una dosis cada 10 minutos** durante 1-2 horas seguidas de **TDS**

En una hora su dolor había disminuido en un 50%. Después de otra hora, ella casi no sentía ningún dolor. La paciente pensó que ya estaba curada y por eso dejó de tomar el remedio. Sin embargo, el dolor reapareció después de tres días, por lo que ella reinició el remedio en **TDS**. Esa misma noche su dolor desapareció! Por temor a la recurrencia, decidió continuar la dosis en **TDS** durante 2 semanas antes de reducirla a **OD**. Después de otras 2 semanas, el remedio fue detenido. A partir de noviembre de 2018, su problema no se ha repetido.

---

## 9. Hongo en el cuero cabelludo, magia negra, mala memoria <sup>03572...Gabon</sup>

El hijo de 9 años de edad del practicante tenía una infección por hongos que se parecía a la caspa en todo el cuero cabelludo y se extendía hasta el cuello (vea la foto a continuación).

Tenía a menudo picazón. Cada vez que uno de los padres peinaba su cabello, caían partículas blancas similares a la caspa. También tenía grandes manchas blancas en el lado derecho y posterior del cuello y en la parte superior de la cabeza. Todos los síntomas habían comenzado hace tres años. Durante este período consultó a varios dermatólogos de renombre. Las pruebas de laboratorio de muestras raspadas de su cuero cabelludo no revelaron ningún diagnóstico médico. Varios medicamentos alopáticos no trajeron ninguna mejora. El niño tuvo problemas para hacer sus tareas escolares y no tenía confianza en sí mismo. Se pensaba que el niño estaba hechizado por alguna magia negra que prevalecía en el lugar donde vivía.

El 3 de agosto de 2018, se suspendieron los medicamentos alopáticos y se administraron los siguientes:  
**#1. CC11.2 Hair problems + CC15.2 Psychiatric disorders + CC21.7 Fungus...TDS** en aceite de coco y luego mezclado con vibhuti para aplicación externa:

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

Después de tres semanas, hubo una reducción del 50% en las partículas blancas en el cuero cabelludo, pero no hubo cambios en las manchas blancas. Después de otras 2 semanas, el 8 de septiembre de 2018, sintiendo que el proceso de curación había disminuido, el practicante mejoró los números 1 y 2 de la siguiente manera:



Before treatment



After treatment

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

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

Después de 6 semanas, las manchas blancas y las partículas blancas desaparecieron por completo (ver foto). No hubo más picazón. Su capacidad de aprendizaje y el poder de la memoria para retener sus lecciones mejoraron enormemente. Estaba felizmente haciendo las tareas escolares. La dosis de **# 3** se redujo a **OD** durante 6 semanas y se detuvo. La dosis del **# 4** se redujo a **TDS** durante un mes seguido de **OD** durante dos semanas y luego a **OW**. A partir de diciembre de 2018, el niño está libre de todos sus síntomas.

## 10. Delirios, discurso incoherente, posesión por parte de las entidades<sup>03572...Gabon</sup>

Un hombre de 33 años fue llevado por su hermana al practicante el 3 de agosto de 2018 a las 2 am. Había estado sufriendo de delirios, hablando incoherentemente y sin poder dormir por la noche, durante las últimas dos semanas. Sus acciones fueron tan perturbadoras que nadie pudo dormir esa noche, por lo que se buscó el tratamiento a esta hora inusual. Su comportamiento causó miedo en los niños en el hogar. El paciente dijo que estaba poseído por el espíritu de su abuelo, quien lo incitó a revelar secretos familiares. Esto enfureció a los miembros de la familia.

Fue llevado a un sacerdote católico que le dijo a la familia que el paciente estaba siendo perseguido por entidades negativas. Sin embargo, el exorcismo no se realizó. También fue visto por un médico que le recetó antidepresivos, de los cuales tomó solo una dosis. Al ver su estado de salud lamentable, su empleador le dio unos días libres para recibir tratamiento médico.

El paciente confió solo en los vibrionicos y no tomó ningún otro tratamiento. El practicante le dio los siguientes combos:

**#1. CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC15.2 Psychiatric disorders + CC15.6 Sleep disorders...cada 10 minutos** por una hora, seguido de **6TD**

**#2. CC15.2 Psychiatric disorders + CC17.2 Cleansing...6TD** en agua para rociar en el cuerpo del paciente

Esa misma noche, el paciente durmió bien y llamó al practicante a la mañana siguiente para darle la buena noticia. Su hermana informó que había menos incoherencia en su discurso. Diez días después, reanudó el trabajo y en otros diez días, su salud general mejoró en un 70%. En los próximos dos días, todos sus síntomas desaparecieron. La dosis se redujo a **OD** durante un período de 2 semanas. El 8 de septiembre, el espíritu dejó de hablarle al paciente y el tratamiento se suspendió el 20 de septiembre. A partir de diciembre de 2018, ninguno de los síntomas se ha repetido y el paciente está bien.

---

## 11. Pesar, shock<sup>11389...India</sup>

Una empleada doméstica de 46 años visitó a la practicante el 27 de abril de 2017. Estaba en una situación desesperada ya que su hija de 19 años había huido de su casa hacía 3 días. La paciente estaba en un estado de shock y sufría de pesar inconsolable, dolor de cabeza severo y falta de aliento, y parecía tener una PA alta. Pero ella no era hipertensa y no estaba tomando ningún medicamento.

Se le dieron los siguientes remedios:

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

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

Al día siguiente, se sentía mejor en general, con un 70% de alivio en la falta de aire y dolor de cabeza. En el cuarto día, se sintió completamente tranquila, por lo que volvió a sus deberes. A medida que se veía normal, la dosis se redujo a **TDS** y luego a **OD** después de 2 semanas. A pesar de no tener contacto con su hija, la mujer estaba perfectamente normal y el remedio se detuvo después de otras 2 semanas. Después de 6 meses, la madre escuchó que la hija se había casado con el hombre de su elección y estaba bien.

**Si usa la caja de 108CC, de #2: CC15.1 Mental & Emotional tonic...6TD**

---

## 12. Acidéz, incontinencia, enfermedad inflamatoria pelvica<sup>11601...India</sup>

Una mujer de 86 años tenía múltiples dolencias agudas y crónicas. Durante el último año sufría de acidez estomacal todos los días y eructos después de cada comida. No podía comer con facilidad debido a la sensación de ardor constante en la garganta y el esófago. Visitó a la practicante el 25 de septiembre de 2018 ya que los síntomas de acidez se habían vuelto graves. Durante el último mes tuvo episodios de enuresis nocturna y micción involuntaria durante el día, así como dolor en la parte inferior del abdomen. Fue diagnosticada como infección de las vías urinarias e infecciones de los riñones, por lo que ella tomó medicamentos alopáticos por un corto tiempo. Como no sirvió de mucho, dejó de tomarlo. Señaló que a la edad de 46 años sufrió varios ataques cardíacos; Desde entonces ha estado tomando medicación alopática.

La practicante le dio:

**#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...cada 10 minutos** durante todo el día y luego **6TD**

En 2 días, la paciente informó que todas sus quejas relacionadas con la acidez, la enuresis y la incontinencia habían desaparecido. También el dolor en el abdomen se reduce en un 90%. Después de 4 días, el 1 de octubre de 2018, la paciente desarrolló un dolor severo repentino en la parte inferior del abdomen y fue hospitalizado. Ella estuvo en CTI durante 2 semanas mientras se realizaban varias pruebas. Los médicos sugirieron cirugía pero la paciente no estaba dispuesta. Así que fue dada de alta con consejos para tomar un analgésico cuando fuera necesario, pero no le dio ningún alivio. El 20 de octubre de 2018 contactó con la practicante. Sin saber qué dar al paciente, el practicante oró intensamente. En su estado meditativo, fue guiada para dar los siguientes combos para la inflamación de la pelvis y los órganos circundantes:

**#2. CC4.3 Appendicitis + CC8.4 Ovaries & Uterus + CC8.5 Vagina & Cervix...cada 10 minutos** durante una hora seguida de **6TD**

Dentro de 2 días, desapareció el dolor de abdomen inferior. Después de 5 días, la dosis se redujo a **TDS**. Después de 8 semanas, el paciente informó que no hubo recurrencia de dolor. La dosis se redujo a **OD** durante una semana y luego se detuvo. A partir del 30 de diciembre de 2018, el paciente está libre de todos los síntomas.

La practicante tiene la intención de dar lo siguiente en su próxima visita en 2 días:

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

**Nota editorial:** La practicante incluyó combos para el corazón y la circulación como medida de precaución debido a la historia de su afección cardíaca.

\*\*\*\*\*

## ☞ Rincón de las Respuestas ☞

*1. Pregunta: Si mi estilo de vida como practicante no es un modelo a imitar y no puedo transformarme para hacerlo perfecto, ¿cómo me cambio y me sirvo de inspiración para mis pacientes?*

**Respuesta:** Nadie es perfecto en el sentido mundano. Pero, el poder divino en el interior es perfecto. (Por cierto, es por eso que Swami se dirige a todos como "encarnaciones del amor"). Entonces, decida cambiar, resolver y adherirse a él. Su "voluntad" encontrará su camino. El poder para hacerlo ya está dado por Dios. El esfuerzo siempre es recompensado por él. Siente la delicia del cambio. Si la voluntad no es fuerte, si las circunstancias son abrumadoras y cedes, reza intensamente. Si es necesario, busque asesoramiento de un amigo de su confianza o de otro practicante y tome un combo adecuado para la limpieza.

+++++

*2. Pregunta: ¿Puedo administrar a mi paciente la primera dosis de remedio en agua en lugar de una píldora?*

**Respuesta:** Sí, si el tiempo y la situación lo permiten, es una buena idea administrar la primera dosis de remedio en agua. Como esperamos que el paciente tome el remedio en el agua de todos modos, esto servirá como una demostración de cómo hacer el remedio en el agua. Esto inspirará al paciente a hacer lo mismo en casa. De lo contrario, a muchos pacientes les gusta tomar el camino más fácil, ¡colocar una pastilla debajo de la lengua! Simplemente olvidan el hecho de que el remedio tomado en el agua es más efectivo. Si puede guardar el recipiente, déle al paciente el remedio restante. Si no, use esa agua para sus plantas. Puede pedir a sus pacientes que traigan una botella vacía con ellos.

+++++

*3. Pregunta: ¿Es apropiado y profesional enviar un formulario a mi paciente para obtener detalles de sus dolencias antes de que él vaya a la consulta?*

**Respuesta:** Sí, puede, pero primero, hable con su paciente para averiguar si se siente cómodo y realmente le gustaría completarlo. Explique que llenar el formulario le dará la oportunidad de pensar cuidadosamente y anotar todos sus síntomas y su duración en la comodidad de su hogar. Diseñe su formulario con cuidado para no pedir demasiado o para obtener información confidencial en la primera

interacción. De la misma manera, puede dar por escrito las precauciones que debe seguir el paciente, además de las instrucciones verbales, que también pueden mostrarse en su clínica o lugar de consulta.

+++++  
*4. Pregunta: Damos remedios en botellas de plástico. Pero hay una campaña mundial en marcha "Diga No al plástico" para preservar el medio ambiente. ¿Cuánto tiempo durarán estas botellas sin dañar el remedio y por cuánto tiempo podremos reutilizarlas?*

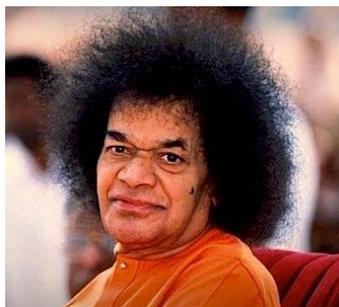
*Respuesta:* Tienes razón al decir no al plástico. La campaña es esencialmente contra los plásticos de baja calidad que no son reutilizables y contaminan el medio ambiente. Podemos usar botellas de vidrio, pero no solo son caras, sino también poco prácticas, pueden romperse fácilmente y las astillas de vidrio pueden penetrar en las pastillas. No podemos usar recipientes metálicos ya que las vibraciones pueden ser perturbadas. Por razones prácticas, estamos utilizando botellas de plástico de alta calidad adquiridas en tiendas homeopáticas de buena reputación. El remedio puede prepararse en agua y guardarse en recipientes de vidrio en casa. Pero para llevar el remedio de agua durante el viaje, se pueden usar botellas de plástico de grado alimenticio. Las botellas de plástico de un solo uso no deben usarse repetidamente. Usar botellas de plástico es más por razones prácticas que por elección.

+++++  
*5. Pregunta: ¿Cómo inspirar a los pacientes a evitar la comida no vegetariana sin ofenderlos?*

*Respuesta:* Hasta que conozcamos mejor a nuestro paciente y desarrollemos una relación con él, solo debemos tratar este tema brevemente. Una vez que el paciente sienta el beneficio de usar vibrionicos, desarrollará más fe en lo que usted le dice. La consejería debe hacerse apropiadamente con sensibilidad. Sería más fácil convencer a los devotos de Baba. Uno puede referir a los pacientes a las charlas de Swami sobre salud y alimentos, dándoles enlaces a los discursos divinos apropiados. El cuerpo humano está tan diseñado por Dios que estamos destinados a vivir mucho tiempo y permanecer sanos de una manera natural con solo comida vegetariana, preferiblemente cruda.

+++++  
*6. Pregunta: ¿Podemos dar CC1.1 Animal tonic a los humanos para el tratamiento de la mordedura de perro?*

*Respuesta:* **CC10.1 Emergencias** es el combo más apropiado que contiene todas las tarjetas de simulador relevantes para lesiones, golpes, miedo, tétanos y protección divina, además de varios otros. No es necesario agregar **CC1.1 Animal tonic**, que pretende ser un estimulante de la salud para los animales y también para tratarlos contra los gusanos y la rabia. En el improbable caso de que **CC10.1** no esté disponible, **CC1.1** sin duda ayudará.



## ☞ Palabras Divinas del Maestro Sanador ☛

*"Mantener la mente fija en Dios y las buenas ideas y cosas también ayuda a la salud. Mantenga el ojo, la oreja, la lengua, las manos y los pies bajo restricción. No leas cosas enervantes o emocionantes; no asista a los programas de cine que agotan o inflaman la mente. No pierda la fe en sí mismo, eres lo Divino encerrado en el cuerpo. El contentamiento es el mejor tónico; ¿Por qué infligirte a ti mismo la enfermedad de la codicia y consumir tónicos para obtener fuerza y anhelar aún más? Usa el cuerpo como un bote para cruzar el océano de la vida, con devoción y desapego como los dos remos "*

... Sathya Sai Baba, "Seaworthy boat » Discourse 12 October 1968  
<http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume09/sss09-21.pdf>

**"Cuando prestamos servicio, en lugar de limitarnos a hacerlo por nuestra propia satisfacción, el servicio que se realiza manteniendo la satisfacción del destinatario en la mente es la mejor forma de servicio. Primero debe realizar una introspección si su acto de servicio está causando algún daño o inconveniente para los demás ... Servir a los humanos solo no es servicio. Es esencial servir a todos los seres y criaturas cuando surge la necesidad. Dios está presente en todos los seres. Primero debe reconocer esta Verdad que Dios está presente en todos. Es solo cuando este pensamiento sagrado se establece en su mente, el seva que haces es santificado. Sin esta fe y creencia, cualquier servicio prestado simplemente para ganar nombre y fama no le ayudará a santificar su vida "... Sathya Sai Baba, "The Yoga of Selfless Service" Discourse 16 November 1975  
[http://media.radiosai.org/journals/vol\\_13/01AUG15/Sathya-Sai-Speaks-on-The-Yoga-of-Selfless-Service.htm](http://media.radiosai.org/journals/vol_13/01AUG15/Sathya-Sai-Speaks-on-The-Yoga-of-Selfless-Service.htm)**

\*\*\*\*\*

## ☪Anuncios ☪

### Próximos seminarios

- ❖ **India Mumbai (DK):** Seminario de actualización 9 Febrero 2019, contacto Satish Ramaswamy at [satish281265@yahoo.com](mailto:satish281265@yahoo.com) o por telefono al 9869-016 624
- ❖ **India Puttapparthi:** Seminario AVP 6-10 Marzo 2019, contacto Lalitha a [elay54@yahoo.com](mailto:elay54@yahoo.com) o por telefono a 8500-676 092
- ❖ **Francia Dordogne:** Seminario SVP y Seminario de Actualización 16-20 Marzo 2019, contacto Danielle a [trainer1@fr.vibrionics.org](mailto:trainer1@fr.vibrionics.org)
- ❖ **USA Richmond VA:** Seminario AVP 5-7 Abril 2019, contacto Susan a [trainer1@us.vibrionics.org](mailto:trainer1@us.vibrionics.org)
- ❖ **India Puttapparthi:** Seminario AVP 17-21 Julio 2019, contacto Lalitha a [elay54@yahoo.com](mailto:elay54@yahoo.com) o por telefono a 8500-676 092
- ❖ **India Puttapparthi:** Seminario AVP 18-22 Noviembre 2019, contacto Lalitha a [elay54@yahoo.com](mailto:elay54@yahoo.com) o por telefono a 8500-676-092
- ❖ **India Puttapparthi:** Seminario SVP 24-28 Noviembre 2019, contacto Hem a [99sairam@vibrionics.org](mailto:99sairam@vibrionics.org)

\*\*\*\*\*

## ☪Agregados ☪

### 1. Artículo de salud

#### Ejercicio para la salud y la felicidad.

*"El hombre necesita un cuerpo sano para una mente sana, llena de buenos pensamientos. Debe reconocerse que los deportes y la música han sido diseñados para conferir salud y felicidad al hombre. Pero, la aptitud física por sí sola no es suficiente. La salud mental es igualmente importante. Junto con el cuerpo físico denso, todos tenemos un cuerpo sutil. Uno tiene que cuidar bien de este cuerpo sutil también. Para esto, se deberán realizar ejercicios espirituales que ayudarán a uno a realizar lo Divino.1 "*

#### 1. ¿Qué es el ejercicio?

El ejercicio es cualquier ejercicio físico que sea más intenso y, por lo tanto, más desafiante que nuestro nivel habitual de actividad diaria.

#### 2. ¿Por qué hacer ejercicio?

El propósito es estar en buena forma física y saludable, mentalmente fresco y ágil, divertirse y sentirse feliz y en armonía con uno mismo. Esto es independientemente de la edad, el género o la capacidad física.

#### 3. Los beneficios del ejercicio son múltiples!

- Cualquier entrenamiento con suficiente intensidad, tiempo y frecuencia mejorará el cuerpo en términos de peso, porcentaje de grasa corporal, resistencia cardiovascular y fuerza. El ejercicio quema calorías y controla el peso. Estimula las sustancias químicas del cerebro y mejora las funciones cognitivas y los estados de ánimo. Oxigena la sangre y los tejidos, mejora la fuerza muscular, mejora los sistemas cardiovascular y respiratorio y aumenta los niveles de energía. El cerebro libera endorfinas que alivian la ansiedad y la depresión, elevan el estado de ánimo y hacen que uno se sienta bien.3,4,5,6
- La actividad física con familiares y amigos puede hacer que la vida sea placentera y promover un mejor sueño. Las mujeres que hacen ejercicio regularmente no desarrollarán complicaciones durante el embarazo y después del parto. 3-5 Los niños de 6 años y los adolescentes se beneficiarían del

ejercicio y la forma física tanto como los adultos.<sup>7</sup> El ejercicio minimiza las complicaciones para los pacientes en cama y les ayuda a recuperarse más rápido. El ejercicio ayuda a los pacientes, incluso en una UCI, a abandonar el hospital antes, a ser más fuerte y más feliz.<sup>8,9</sup> Las personas con discapacidades pueden disfrutar de una buena salud con ejercicios adecuados a sus condiciones<sup>10</sup>.

- El ejercicio ayuda a prevenir y controlar una amplia gama de problemas de salud y enfermedades, especialmente enfermedades cardiovasculares, derrames cerebrales, síndrome metabólico, presión arterial alta, muchos tipos de cáncer, artritis y caídas. Alivia el dolor y la hinchazón en las articulaciones.
- El ejercicio es una de las piedras angulares del manejo de la diabetes. Puede retrasar la aparición de la diabetes, controlar la glucosa en la sangre y prevenir las complicaciones diabéticas. En algunos casos, el ejercicio combinado con un plan de dieta puede controlar la diabetes sin la necesidad de medicación.<sup>6</sup>
- Las investigaciones han demostrado que el ejercicio puede reducir la velocidad del envejecimiento y revertir el declive relacionado con la edad a nivel celular.<sup>11</sup> Uno tiene que hacer ejercicio de manera regular y sistemática para darse cuenta de las maravillas que puede hacer.

#### 4. ¡Caminar es el más simple de todos los ejercicios!

- Caminar es una actividad aeróbica rítmica, dinámica de los músculos esqueléticos grandes. Es simple y seguro con el mínimo riesgo de lesiones. Es gratis y no necesita ninguna habilidad y se adapta a todas las edades. Uno puede caminar en sincronía con el estado físico y las capacidades físicas, lo más rápido posible, sin perder el aliento.<sup>12-13</sup>
- La caminata enérgica ha ganado el estatus de ejercicio después de un estudio histórico del Instituto Cooper en 1989, que incluyó a 13,000 hombres y mujeres durante más de 8 años en los EE. UU.<sup>14</sup>. Los estudios demuestran que la caminata enérgica es tan efectiva como correr para reducir el riesgo de hipertensión, colesterol alto de una persona y diabetes.<sup>4</sup>
- Caminar ha sido considerado como la mejor medicina desde hace mucho tiempo.<sup>11</sup> Caminar tranquilamente puede mejorar el estado de ánimo y el ser psicológico. Las investigaciones han demostrado que caminar 4000 pasos al día puede mejorar la función cognitiva en adultos mayores.<sup>15</sup> Caminar meditativamente al aire libre en las primeras horas de la mañana es un ejercicio suave y una manera hermosa de comenzar el día. Caminar descalzo con el estómago vacío por la mañana es lo mejor.
- Caminar en la forma infinita de 8 ha sido una práctica antigua en la India para mantenerse saludable y libre de enfermedades. La forma 8 se puede formar uniendo dos círculos de aproximadamente 6 pies de diámetro cada uno en dirección norte-sur. Esta forma se puede crear en espacio abierto para caminar. La caminata infinita está siendo utilizada en todo el mundo como un ejercicio de desarrollo de habilidades por terapeutas y maestros en el cuidado de la salud y la educación.

#### 5. Elija un ejercicio adecuado

- Un adulto saludable puede y debe hacer actividad aeróbica moderada como caminar a paso ligero, correr, trotar, saltar, andar en bicicleta, nadar, bailar, jardinería o cualquier deporte. Debe ser de unos 20 a 25 minutos todos los días. En su lugar, uno puede hacer 10 minutos de actividad anaeróbica vigorosa como levantamiento de pesas y ejercicios de peso corporal utilizando el propio peso del individuo para proporcionar resistencia contra la gravedad. <sup>21</sup> Puede ser una combinación óptima de los dos (moderada y vigorosa) según la capacidad, la ocupación y el estado de salud de una persona.
- Normalmente, se recomienda a los pacientes diabéticos que realicen ejercicios moderados durante media hora a una hora diaria.<sup>6</sup> Los niños y los adolescentes deben hacer ejercicio o practicar un deporte que sea de moderado a vigoroso. Debería inspirarlos a desafiarse físicamente. También debería hacer que respiren más fuerte y que su corazón latiera mucho más rápido de lo normal para que sus sistemas cardiovascular y esquelético sean más fuertes. Debe ser por una hora por día, en bloques pequeños o en un tramo.
- El estiramiento, aunque suave, es un ejercicio en sí mismo. Es más adecuado para aquellos que no pueden dedicar tiempo para hacer ejercicio o hacer trabajo de escritorio por mucho tiempo. Aumentaría la flexibilidad corporal, mejoraría la postura y también reduciría el estrés y el dolor corporal. Se puede hacer varias veces en un día tomando breves descansos de la rutina, incluso en los días en que no se está haciendo ejercicio. Se mantendría relajado y ágil durante todo el día.
- El estiramiento también puede ser una parte integral de los ejercicios diarios. Uno puede hacer 3-5 minutos de estiramientos dinámicos antes del ejercicio para preparar los músculos. Los estiramientos dinámicos son simples movimientos activos de manos y piernas para estirar los músculos. Uno no debe mantener el estiramiento en la posición final. Uno puede terminar la sesión de ejercicios con 3-5

minutos de estiramientos estáticos. Cada estiramiento estático debe mantenerse en una posición cómoda durante casi medio minuto. Se cree que es muy beneficioso después del ejercicio para prevenir lesiones, reducir el dolor muscular y mejorar el rango de movimiento. Uno puede elegir hacer, bajo la guía, asanas de yoga que incluyen posturas, estiramientos y técnicas de respiración para unificar el cuerpo-mente-espíritu.<sup>21</sup>

- Lo que sería adecuado para un ejercicio puede ser demasiado o muy poco para otro. Es mejor elegir un ejercicio que le gustaría hacer y continuar de manera regular. Es bueno comenzar de forma suave y lenta y aumentar gradualmente la intensidad, la duración y la frecuencia. Cuando el cuerpo se acostumbra a los niveles actuales de ejercicio, uno puede cambiar el régimen a uno más desafiante o diferente. Esto mantendrá el interés y lo hará agradable. Uno puede tomar la ayuda de un experto en fitness para decidir. Las personas con problemas de salud deben consultar a su médico o terapeuta antes de elegir un ejercicio.<sup>2-6</sup>
- El ejercicio realizado en aire fresco, sintiendo a la madre tierra y las bondades de la naturaleza, lo elevará a un plano más alto. El ejercicio realizado con consciencia y atención indivisa a nuestro cuerpo y respiración puede llevarnos más profundamente a sentir la energía en su interior. Entonces se transformará en un viaje espiritual. <sup>1,22-25</sup>

## 6. Trascender las barreras al ejercicio.

Es posible que no tengamos la facilidad o la capacidad para ir a un gimnasio. Puede que no haya tiempo o espacio para hacer ejercicio regularmente. Uno no puede estar inclinado o puede ser letárgico, no importa. Cualquier actividad es mejor que ninguna en absoluto. Podemos aprovechar los beneficios del ejercicio si nos mantenemos activos durante todo el día. Por ejemplo, podemos usar las escaleras en lugar del elevador, caminar en lugar de usar un vehículo, hacer las tareas domésticas por nosotros mismos en lugar de usar máquinas, etc. La regularidad y consistencia en hacerlas con entusiasmo es la clave. <sup>3-6,26</sup>

## 7. Consejos de seguridad para el ejercicio.

- Uno debe mantenerse adecuadamente hidratado antes de comenzar cualquier ejercicio.<sup>26,27</sup> Un error común es estirar los músculos antes de que se calienten. Uno no debe sobreestirar o exagerar.
- Uno debe evitar el ejercicio cuando tiene una distensión muscular aguda, un esguince de articulación o un hueso fracturado, hasta que el cuerpo esté completamente curado. Es bueno no hacer ejercicio cuando está enfermo o cuando hay un aumento en el nivel de azúcar en la sangre o PA.<sup>6,21</sup>
- Es mejor realizar una prueba de esfuerzo cardiovascular antes de comenzar cualquier rutina de ejercicios que implique ejercicios aeróbicos vigorosos o de alta intensidad.<sup>2-6</sup>

**Los practicantes pueden utilizar la caja 108CC o SRHVP para hacer los remedios adecuados para fortalecer los sistemas circulatorio y esquelético, la limpieza y las emergencias como ayuda para el ejercicio sin complicaciones.**

## Referencias y Links:

1. Sathya Sai Baba, The Journey from Physical Fitness to Mental Health, Source: Only God is your true friend, Discourse 6, My dear students, Volume 2 --<https://sathyasaiwithstudents.blogspot.com/2014/01/the-journey-from-physical-fitness-to.html#.XBaQ-S2B3WU>
2. What is exercise: <https://www.weightlossresources.co.uk/exercise/questions-answers/what-is-exercise.htm>
3. Benefits of exercise: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/exercise/art-20048389>
4. Benefits: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/153390.php>
5. Benefits: <https://www.healthline.com/nutrition/10-benefits-of-exercise>
6. Importance of exercise: <https://drmoahans.com/exercise-for-diabetes/>
7. Exercise good for children and teenagers: <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. Walk for health: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9181668>
13. Walk for fitness: <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. Figure 8 walk – an ancient practice <https://www.youtube.com/watch?v=N0hALqks-kA>
17. Infinity walking in 8 shape <https://www.youtube.com/watch?v=pjKQeVFJVvk>
18. <http://www.infinitywalk.org>
19. [http://www.infinitywalk.org/medical\\_professionals.htm](http://www.infinitywalk.org/medical_professionals.htm)
20. <https://www.practo.com/healthfeed/8-walking-a-simple-alternative-daily-routine-33100/post>
21. Body weight Exercises: <https://www.youtube.com/watch?v=VkBxPdqczzo>
22. Stretching: <https://www.healthline.com/health/benefits-of-stretching>
23. <https://seattleyoganews.com/insight-health-habits-sadhguru/>
24. Thich Nhat Hanh, How to Walk, Parallax Press, California, 2015 edition
25. Eckhart Tolle, The Power of Now – A Guide to Spiritual Enlightenment, 2001 edition, page 92-111
26. Barriers to exercise: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/fitness/art-20045099>
27. <https://www.bupa.co.uk/health-information/exercise-fitness/hydration-exercise>

\*\*\*\*\*

## 2. Tres Seminarios en Puttaparthi, India, Noviembre 2019



.. Noviembre se llenó con el fervor de talleres para AVP y SVP como de costumbre, con un seminario adicional de actualización de 2 días para 17 VPs y 2 AVPs de Kerala y Karnataka. Estos fueron dirigidos por dos maestros senior <sup>10375 & 11422</sup>, intercalados con sesiones inspiradoras por el Dr. Jit Aggarwal y Hem Aggarwal. El Dr. Aggarwal compartió largamente cómo se inició la vibrionica y llegó a esta etapa, cómo Swami lo guió en cada paso y cómo cada practicante tenía un papel que desempeñar para avanzar con gratitud en el corazón por la oportunidad brindada. Se destacó lo importante que es mantener registros completos de pacientes y documentar las historias de casos correctamente.

AVPs y SVPs calificaron después de días de entrenamiento intenso. Una de las candidatas a SVP de Uruguay participó a través de Skype y WhatsApp (incluido el examen por correo electrónico), ya que tiene un bebé y un niño pequeño para atender y no podía hacer un viaje a Puttaparthi. Tal era su entusiasmo por aprender que asistió a todas las sesiones todas las noches en las primeras horas de la mañana (debido a diferentes zonas horarias). Todos los AVPs y SVPs

hicieron presentaciones sobre cómo su práctica ha allanado el camino para la transformación interior. Cada SVP prometió desempeñar el papel que le correspondía para llevar adelante a la vibrionica.

**Om Sai Ram**

*Vibrionica Sai...* hacia la excelencia en cuidados médicos asequibles – gratis para los pacientes