

УММ

приключения за духа



Брой 102
01/2013
година XI
Цена 3,90 лв.

благосдат

бр. 102 (01/2013)

УММ

Вселената и
2013-а

Програма за
Вълшебства

Мандали
от другата
реалност

ЙОГА ВЪВ
ВЪЗДУХА

Уроците на Людмил Дренски

Това е откъс от списанието.

**Цялото списание може да намерите в
Библио.бг**

www.biblio.bg



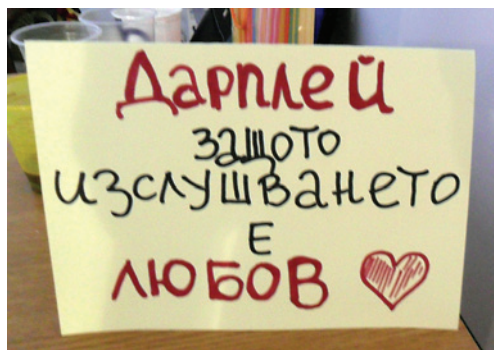
»» Програма за
вълшебства *стр. 16*



»» Кухнята на бъдещето:
баобаб *стр. 18*



»» Думите изграждат
доверието *стр. 48*



На корицата:

Време за летене

Снимка: Деница Дабилева

Всяко същество на земята има своя език – и изразява себе си по различен начин. При едни говорят очите, а други рисуват с ръце. Съществуват и такива, които губят почва под краката си – това е вълшебният миг, в който политат. Но не си мислете, че им е лесно...



Людмил Дренски е точно от тях – дълго го срещаме по повърхността, винаги предусахме усмивката му, споделяхме я с вътрешното си дете, попирахме твърдта му. После обаче той изчезна или поне така си мислехме, защото сме продължавали да гледаме от нашата си позиция, в равното... А Люси се отлепил в този момент от земята. Не паднал. Полетял.

Няма нищо по-хубаво да полетим и ние с него още в началото на тази 2013-а. Мислим си, че хубавото, което ни остави 2012-а, е като ореол от енергия, висока вибрация, та полетът ни да е успешен. Но хора като Люси показват и друго – можем да сме във въздуха, когато се разделим със себе си. Намерения, очаквания, планове – всички те прекрасно се събират в чувала на дядо Коледа. Оставаме си ние. Истински. Единствени.

Красимир Проганов,
главен редактор



Съществува във вас говори за вечността

Затворете очи, когато изпаднете в труден момент, и си представете своята изначална същност. Знаем, че във вас се борят различни чувства – понякога надделява умората или страхът, но светлината в себе си не можем да залъжем; средство, което да я закрие, не съществува.

Отпуснете съзнанието си, йо-йо мислите, които нараняват, не ви трябват... Упражнението ни е за друго – за достигане до онова състояние, в което тази материална същност изчезва. Тогава именно за-

почва да искри цялото великолепие, което притежаваме. Колкото повече от него сте забравили, толкова по-голямо ще е щастието ви. Вашата собствена светлина ви превръща в лебед, в звезда, в докосване... Удивително истински, прекрасно спокойни.

В тази същина плувате вече много животи в безкрая на Вселената. Сами сте ангели – **частица от любовта**. Спомнете си го, почувствайте го. А сега го събъднете в реалността...

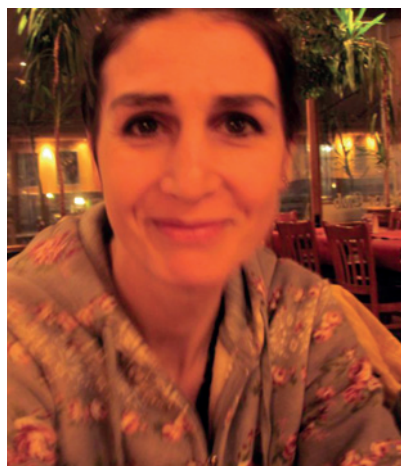
Какво се случи с вас през 2012-а?

Борислава: През 2012-а пораснах с още една година. ☺ Открих подходящата възможност за професионална реализация в новия си „роден“ град Виена. Намерих нови приятели. Пътувах.

Калина: Започнах да привличам към себе си качествено нови хора и ситуации.

Това, което привличам, ми харесва. Значи промяната, която неуморно интегрирам в себе си през последното десетилетие, е започнала да дава плодове. Това е много радостно, дава кураж и заражда с оптимизъм.

Яна: Всичко важно и интересно, което ми се случи, беше по отношение на йога. Чувствам се пълноценна чрез семинарите, които организирахме. Намерих точния начин да изразявам себе си.



БАОБАБ НА ПРАХ

Плодът на странното дърво баобаб направо прелива от хранителни вещества – сигурно затова го смятат и за **храната на бъдещето**.

Прахът, който се появя вече и у нас, е всъщност естествено получен продукт – големите плодове на баобаба си зреят на дървото, като пулпата им постепенно изсъхва и в резултат, след разчупването на твърдата кора, е достатъчно да стрием съдържанието вътре – получава се светъл на цвят пращец – на вкус леко кисел и с нежни нотки на карамел.

Необичайно богат е на фибри, съдържа пектин, който се грижи за ниските нива на холестерола. Калцийт пък в баобаба е повече от този в млякото. В този си показател е по-напред всъщност от всички супер храни.

Съдържа в изобилие и много други важни микроелементи – желязо, калий, магнезий... Калият например е със стойност, по-висока от тази в спанак... Но да надникнем в кухнята – баобабът се връзва изключително добре с различни десерти и напитки. За бърз тест добавете две лъжички от баобаба на прах в чаша прясно изтискан портокалов сок.

Рубриката
„БИО ЧАСОВНИК“
подготвяме,
благодарение на

WWW.ZOYA.BG
ЗОЯ БГ
МАГАЗИН С ОТНОШЕНИЕ

Сладко топче ТРОПИК



Суров десерт, който се приготвя много бързо с ефектна добавка от прах на баобаб. За една порция от няколко топчета ни трябват:

- Две шепи смлени на блендер фурми
- Шепа накиснати и смлени на блендер бадеми
- 1 с. л. сушен ананас
- 1 с. л. кокосови стърготини
- Пюре от един банан
- 1 с. л. сироп от агава
- 2 ч. л. баобаб на прах
- Кора от лимон на вкус
- 1 с. л. кокосово масло

Разбъркваме сместа и приготвяме на ръка топчетата. Отличават се с финия си вкус и богат аромат.

Освежаваща напитка ПРАЛЕС



Бърза за приготвяне и лесна за изпиване ☺. Ето продуктите за две чаши...

- 400 мл вода
- 2 с. л баобаб на прах
- 1 лимон
- 1 ч. л. стевия

Разбъркайте на ръка и опитайте – модифицирайте рецептата сами, докато откриете желания вкус. Не подсладите ли например, ще усетите по-силно и аромата на самата земя африканска... С ядково мляко пък ще се получи шедьовър...

Игра под баобаба

Искате ли да включите храната на бъдещето в менюто си още сега? Отговорете тогава на този въпрос: маслото от баобаб притежава свойството...

- А. Да хидратира кожата;
- Б. Да възстановява баланса на клетката;
- В. Да намаля „лошия“ холестерол.

Очакваме ви на usuri@ged-bg.net до 15 февруари



Пурна титали асана

Пълна пеперуда



Физически ефект: асаната отпуска напрежение-то във вътрешните мускули на бедрата и нежно изтяга гръбначния стълб. Подобрява кръвообращението и стимулира работата на пикочо-половата отделителна система. Хора с ишиас трябва да избягват тази асана.

Психически ефект: премахва умората, апатията и липсата на воля.

Енергиен ефект: стимулира муладхара и свадхичана чакра, центровете за сигурност и радост.

ДИШАНЕТО Е ВАЖНА ЧАСТ ОТ САМАТА ЙОГА ПРАКТИКА.

В асаните осъзнайте гръха – нека той да ви води. По този начин ще почувствате ползите от релаксиращия и зареждащ ефект на всяка асана.

В Пурна титали асана комбинирайте бавни и след това динамични движения. Накрая задържете позата, като нека коленете са колкото е възможно по-близо до пода, а гръбначният стълб – изправен. Можете да пробвате и вариант с навеждане напред, но отново обърнете внимание на гръба – нека да е изпънат. По никакъв начин не се насилвайте и спрете готам, докдето чувствате комфорт.

По време на практиката очите са затворени. Задържайки позата, насочваме осъзнаването си към отброяване на вдишванията и издишванията наум. Докато изпълнявате движението и после, задържайки, почувствайте приятно изтягане в слабините.

По време на практиката наблюдавайте какво се случва с тялото ви и се опитвайте дишането да е в синхрон с движението.

Изпълнява: **Десислава**

Текст: **Сандра-Шалиграм**

Рубрика на Йога Видя,
www.yogavidya.bg



Храна за новата епоха


СИМПАТИЧНИТЕ ХЛЕБЧЕТА НА ЕЛЕНА могат да се намерят в пекарната на **магазин „Хатори“ във Варна**, която се роди неотдавна... Знаем обаче, че вече има много хора, които не издържат и ден без да се отбият там...

Специално нашите две хлебчета дойдоха като по чудо – нали знаете, че има една поща на светлината, а нейните пратки са всъщност опаковани колетчета радост. Разопаковахме ги любопитно – и се зарадвахме на благостта, която струеше от тях.

А това, което прави Елена, всъщност си граничи със светлината. Със сигурност замесва тестото така, че в него да има повече светлина. Усещането, когато вкусите хляба ѝ от лимец, е за докосване до

непостижимото, за влизане в една енергия на реализиране на нашите заложи. Ръженият пък вибрира с възможностите на полето на многото варианти. Придобивате с него силата да избирате най-правилното, да го предусещате.

Храна за новата епоха са, защото и хората на новата епоха всъщност не търсят по етикетите колко са вредните съставки. Те усещат създаденото от ръцете и сърцето на другите именно с вложената, с подарената му светлина. Елена я събира от небето, но влага и това, което носи в себе си – а то пак е небе... Заеме ли се с хляба, разказват приятелите ѝ, сякаш е на друго небе, в друга реалност. Затова и всяка трошичка после е толкова специална. Чиста не само като съдържание. Чиста като радост!



Нека използваме
подкрепата на природата
и космоса през януари.
Денят вече се увеличава –
ОПТИМИЗМЪТ
се събужда...

Сандра-Малиграм

**Библио.бг - платформа за електронни книги и
списания**

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

