

приключения за духа

УЧУИ



Брой 100
11/2012
година X
Цена 3,90 лв.

Есенно
пречистване

Йога уроци от
Суами Парамхамса

Махатма енергията
и Анастасия

Работа с
кристалите

100xОБИЧАЙ!



Това е откъс от списанието.

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

www.biblio.bg



Кътът на Пух

Парцалени истории

За хора...



... за предмети...



... и за кукли



Срещата е на стр. **62**

На корицата:

Качествата на сърцето

Снимка: Деница Дабижева

СЪРЦЕТО НА ТАНЯ

сега се е обагрило в тези красиви златисти отблясъци на лилавото – вижте колко е сериозна, но в същото време същността ѝ е отворена за споделяне, за събдяване. „Ние с „Усури“ сме близнаци“, беше написала преди време на страницата ни във фейсбук, но тогава още не я познавахме, не я бяхме и снимали. Така се получи, че именно на нея се падна отговорността да изобрази какво е едно списание на сто броя. Какво е едно „Усури“ в компанията на още 99...



На първо място, *вгълбено* – също така, *готово да споделя...* Винаги е *откровено, истинно, открито...* *Раздаващо. Способно да обича.*

Таня влага тези послания в своите бижута. Ние пък ги отпечатваме по нашите страници. Ето, говорим например със Стефи Недевска, че специалните ни разговори за 2012-а брой по брой разкриват през последната година именно КАЧЕСТВАТА НА СЪРЦЕТО. Но си даваме сметка, че тези качества сме изграждали в 99 наши броя. И в този полагаме най-важния щрих. Избрали сме си да е *отгадеността*. Отгаденост на идеята, пък и на вас, които ни следвате в тази идея.

А качества на сърцето – и нашите броеве, ще се множат...

Краси Проданов,
главен редактор



Обичайте – сладостта ще дойде сама

Най-добре чувствате тая сладост, когато е дълбока връзката ви с природата. Когато познаваме собствената си природа. Трудим ли се например с радост, сладко е и ЕДНИЧКОПО ЗРЪНИЦЕ, което съвкваме. Добри ли са мислите ни, и ЕДНА БОРОВИНКА ще ни засити. Ако си копал и прекопавал земята, ПРОСЛАПА ПИКВИЧКА ще е чудна торта за сетивата ти.

Сладостта е и в отношенията ни – когато говорите с някого, пред-

ставяйте си как лети душата му около вас. На нея се усмихвайте, но не забравяйте и човека. Погалете и животно, в очите му пише колко важно е за него това докосване. Развивайте тази небесна сладост – и я дарявайте сърдечно. Няма крем карамел, който да може да се сравни с нея. По-фина е от сладолед, по-нежна от най-мечния шоколад.

Торчивият живот е върхът на пирамидата, той не е за небесни същества. Разровете този връх, нека изтече разочарованието, нека се изпари болката. Обичайте – сладостта ще дойде сама.

От екипа на „Усури“ блика толкова обич към всички и всички, такава чувство за приемане и прошка, че понякога те карат да се чувстваш неудобно от своите мисли и чувства! А когато видиш и прочетеш снимките и текстовете – винаги премерени, дозирани, движещи се на ръба на интереса, ти става леко на душата и сърцето ти започва да пее детска песен, изпълнено с радост и благодарност...

Меги Колева

Пејте „Харе Кришна“
и бъдете щастливи!
Чандраканти Даси

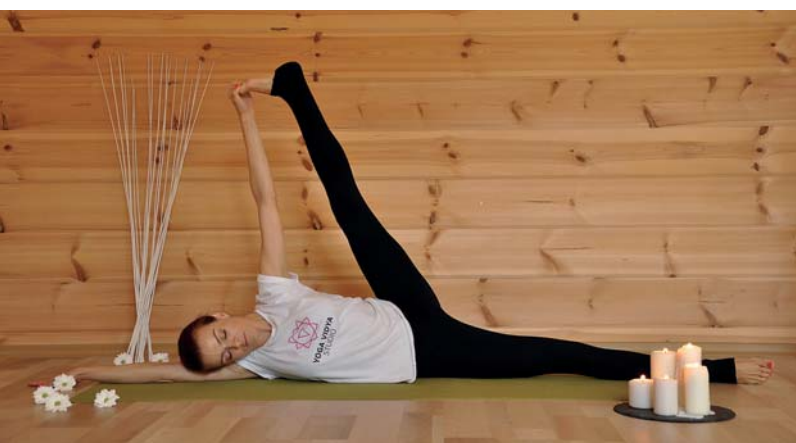
Малките светлинки дават най-много радост
и светлина. Желяя ви безброј светулки!

Даниела Узунова

СВЕТЛА СТРАНИЧКА за яснота на мисълта и щастие то на тялото

Хаста пада ангушхасана

Баланс на ума и тялото



СПОРЕД ЙОГА СУТРИТЕ НА ПАТАНДЖАЛИ асана означава едновременно стабилност и отпуснатост на тялото в позата. За да го постигнете, трябва да съобразите усилията по време на йога практиките с вашата гъвкавост и настоящото ви физическо състояние, както и спрямо целта си. Ако още не знаете как да го постигнете, се обърнете към своя инструктор по йога.

Хаста пада ангушхасана укрепва и заздравява цялото тяло. Заради необходимостта от балансиране върху едната страна, се развива чувството за координация, равновесие и концентрация, а отвярянето в позата прави стойката и походката по-стабилни и грациозни.

Практиката помага при депресия и негативни емоции, отпускатки нервите и разгръщайки ума, като същевременно предизвиква бодрост, освобождавайки потока на енергия в тялото. На енергийно ниво стимулира муладхара чакра, която е център на сигурността и щедростта, както и свадхищхана чакра, която е свързана с преживяването на удоволствие и радост.

Като цяло тази асана създава устойчивост и стабилност на тялото, дава покой на ума и представява наслада за сърцето. С редовното ѝ практикуване изпълнението става леко, тялото се отпуска, а умът се слива с безкрайността.

Идея и текст на
**Александра
Вукашинович-Апостолова**

Изпълнение:
Десислава Бъчварова
www.yogavidya.bg



Бижутата носят настроение, самочувствие, символика

Моите бижута са ръчно правени – за да им вдъхна живот, са ми нужни не само материали, а и вдъхновение, доза импровизация, много позитивна енергия и, разбира се – любов. Избрала съм полускъпоценните камъни, защото в тях има символика, романтика, някакво магично излъчване. Докосват ни до природата, свързват ни с нея, балансират ни, даряват ни с положителна енергия и здраве. Природата е най-талантливият художник. Тя създава кристалите, а аз им давам възможност да продължат да съществуват в друга, още по-красива форма. Най-важното в моята философия е именно връзката между човека и природата. Украсявайки себе си с бижу, ние се свързваме с нея! А самото носене на холистично бижу като аксесоар дарява не само очарование – то е и полезно за здравето.

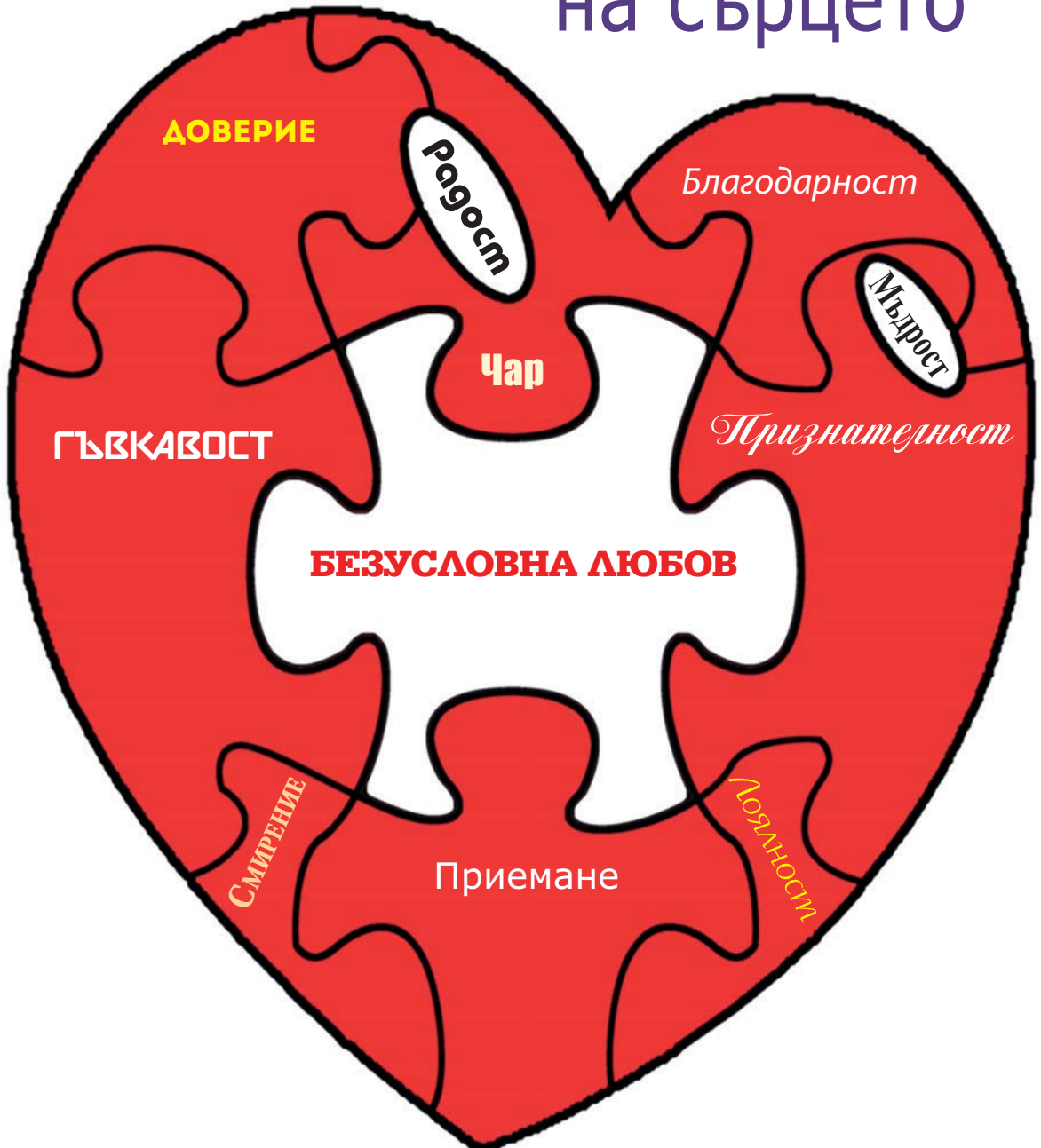
Диана

„ТРЕТОТО ОКО“ ОТВАРЯ ФЛУОРИТЪТ

затова мястото му тук, в тези обици е някак логично продължение на нашето собствено израстване. За тези обици Диана казва, че могат да избавят от опасни илюзии, че вдъхват яснота и спокойствие. Полускъпоценните камъни са мощен коректор на енергиите, напомня още творецът. Носите ли ги пог формата на обици, усещате как привличат положителното към вас. Завършват излъчването ви. Подкрепят ви.



Качествата на сърцето





реализация



пробуждане



докосване



свързване



послание



осъществяване

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

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

