

Силата да сбъдваме

JUMI



Брой 103
02/2013
година XI
Цена 3,90 лв.

[Годината на Змията]

[Нови хора *Георги Жеков*]

[Практики за изобилие]

[Енергията да приемаш]

[Чи Ней Тсанг масаж]

Ангелска супа за душата
10 дни житиране и след това

Това е откъс от списанието.

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

www.biblio.bg



■ 2013 На децата с любов

стр. 10



■ ■ Добротворчествата през февруари

стр. 14



■ ■ ■ Годината на Змията

стр. 52



На корицата

Другата реалност

Снимка: Деница Дабижева

Всеки път, щом осъзнато изберем да направим нещо, ние се превръщаме в сътворители на една малка реалност. С колкото повече любов я изпълваме, толкова повече свети тя. Толкова повече е добротата в нея, свършенството...



Затова и избрахме февруари да ви разказваме за „другите реалности“, които сътворяваме. Започваме с *Георги Жеков*, чиято книга се казва именно така – „Другата реалност“. Също като него, и *Рентао* имал преживявания извън тялото си. Срещнал *Витао*. Усвършенствал се в Лечебното Тао. Ето ти пак нова реалност...

Същото е и при *Съри*, и при *Дива Ива*... На клетъчно ниво нова реалност сътворява за нас и поста – така, както го преподавал Учителя Петър Дънов. Житувате ли десет дни, ще прогледнете с очи за Новото, учат пък в наши дни *Вехад* *Солейко*, *Силвина*, *Тони*, *Калоян*.

„Друга реалност“ е всеки път, щом отворим очи. Потърсете първо сърцето, свържете се с него. Пригответе ангелска супа за сродна душа. Нахранете тази душа със светлина. Полетете... февруари е идеалното време за това!

От Другата реалност
Краси Проданов



Отворете очи за мъдростта на другите

В Наръчника за хората, който всеки ангел носи под крилете си, пише, че висшето благо, което е дадено на хората, това е възможността да се срещат... Замислете се: какво друго е всеки един вълшебен ден, ако не поредица от неповторими срещи...

Веднъж срещите учат на търпение, друг път развиват склонността да благодарим. Срещаме гълъб, куче, понякога мравка, но също и себе си – да надникнем във всички тези същности е не друго, а извор на истинско познание.

Изписвайте всичките си срещи с дребни букви в самите вас, така и когато емоциите изчезнат, ще можете да оцените дара на Новото. Това, което ви се е струвало грубо, ще се оцвети в мир; дразнещото ще е светло; провокиращото – тихо.

И не забравяйте, че срещите винаги са за двамата – ако вие носите в себе си този МИР, това СВЕТЛО, също и ТИХО, значи и другият ще ги е попил на раздяла. Бъдете силни, променяйте. Срещите са за това – за да отворим очи за мъдростта на другите.

ЛИСТА ОТ МОРИНГА

Дървото моринга е представител на новата тенденция супер храните да висят по клоните. Листа, шушулки и цветове – всички те отдавна намират приложение в Азия и Африка, но нека и ние видим сега как да го включим в менюто си...

До нас достигат сушените листа, което не е малко, като се има предвид, че в 100 г има два пъти повече витамин А, отколкото в морковите. Впечатлява и калият, чиято стойност е с пъти повече от съдържимото например в бананите. Изобилието желязо и още редица микроелементи, количеството протеини обясняват добре защо е време морингата да се прочуе...

Моринга не иска богати почви, за да вирее, и заради това се явява идеално за населението на Черния континент, което използва листата му сурови, варени и сушени, цветовете и плодовете му готви, от семената добива масло, а корените с вкус на хрян превръща в подправка.



14X ПОВЕЧЕ КАЛЦИЙ
ОТ МЛЯКОТО



4X ПОВЕЧЕ ФИБРИ
ОТ ОБЕСА



4X ПОВЕЧЕ КАЛИЙ
ОТ БАНАНИТЕ



9X ПОВЕЧЕ ЖЕЛЯЗО
ОТ СПАНАКА



2X ПОВЕЧЕ ВИТАМИН А
ОТ МОРКОВИТЕ



Сега за употребата – в Аюрведа например листата се сочат за естествен антибиотик, прах от тях включват и в илачи при високо кръвно налягане. Може да си запарите малко на чай от моринга – идеален е вечер за сладки сънища. Нормализира и метаболизма, затова сложете лъжичка или две в смутито. Бонус е, че лесно се превръща и в козметично средство – прибавена към олио, е идеален лосион за тяло или маска за коса.

Рубриката
„БИО ЧАСОВНИК“
подготвяме,
благодарение на

WWW.ZOYA.BG

ЗОЯ^{БГ}
МАГАЗИН С ОТНОШЕНИЕ



Цял януари в киевското Певческо поле властва... ледените цветя. Уникалната изложба „Цветята на Снежната кралица“ е дело на дизайнери и майстори на ледени скулптури. Всеки експонат е изработен за около седмица, и то не само с творческо вдъхновение, а и с помощта на най-модерни технологии.



Джинджифилов град израства преди Коледа в токийския търговски център „Муджи“. Къщичките му от бисквити и вафли се обитават от захарни хора, а през курабийковото градче минава и празничен влак, натоварен с бонбони. В артинсталацията на студиото *tha ltd.* гори преспните са от бял крем...



Фестивал на китайските изобретения приютява всяко лято португалската Агуеда. Спомен от последния е това „Чадърено небе“. Казват, артинсталацията не успяла да опази жителите и гостите на градчето от юлското слънце...





По стръмната пътечка към щастието

По време на срещата през 2011-а с българските си почитатели Патрул Ринпоче говори за будизма – как той обрисова смисъл на живота като постигането на щастие; за различията между хората, чиито различия всъщност са само плод на неспокойния ум; за това колко е важен сегашният момент, тъй като от миналото остава диря, колкото от птица в небето, а бъдещето е напълно непредсказуемо. Така се роди и тази книга със съвети за медитация.

За какво служи медитацията? За да успокоим ума, да го укротим и да му дадем широтата, която му е нужна, за да побере в нея нашето щастие, отговаря Патрул Ринпоче.

Какво ни е нужно за добра медитация? Мотивация, както за всичко друго. Цел. „Ще медитирам 1 или 2 минути. 1 или 2

часа. Но наистина през това време ще медитирам.“

Позитивна нагласа. „Нека всички чувстващи същества избегнат страданията, нека всички чувстващи същества намерят щастието.“ *После.* Тяло в покой. Гръб – изправен. Длани – събрани под пъпа. Дишане – бавно, дълбоко. *И сетне – най-трудното.* Да поставим ума между предишната и следващата мисъл. Защото той лети, яхнал коня на потоците въздух, кръв и вода в нашето тяло, трудно му е да е в покой.

А медитацията – това е тъкмо постигането на покой. На равновесие. Между минало и бъдеще. Сега.

Дзогчен Раниак Патрул Ринпоче ще е отново в София от 22 до 24 март. Срещите с него ще са в Чешкия център.

Практики за сакралното



„Сакралната архитектура е една от най-силните ни практики в „СЪТВОРЕНИЕ“. Тя е истинско доказателство, че когато работим с намерение върху физическото си тяло, ние променяме не само него, но и мислите си, емоциите си, световещането. Практиката е само за жени, тъй като ни учи как да преоткрием женския си потенциал – който е залегнал във всяка една от нас – и да го използваме в наша полза, как да поддържаме тялото си здраво, а емоциите балансирани. Сакралната архитектура на женското тяло тепърва навлиза като практика в България и ние сме щастливи, че именно от нас тръгна. При нас преподава единственият до момента квалифициран преподавател в страната, който изнася семинари и в други градове – София, Пловдив, Варна.“

Вярваме в чистотата...

„В „АВАТАР“ сме водени от нашата мисия и етични принципи, предлагаме цялостна концепция за среда, в която ефективно помагаме на всекиго, който има здравословни, личностни или социални проблеми или е от онези изследователи, събудили търсача в себе си.

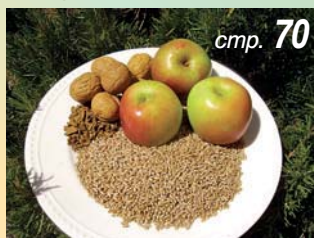
Ние се самоуправляваме по своя воля и не се поддаваме на манипулации, съчетаваме морал и мистика, вярваме в чистотата и безкористността на всеки човек, вдъхновява ни собствената инициатива в духовните, общосоциалните дейности и призоваваме онези, които са осъзнали и развили в себе си Твореца, да споделят опит и мъдрост от сърце с онези, които тепърва ги преоткриват и проявяват.

Това сме ние от „АВАТАР“, това споделяме и с всекиго, който послуша зова на Сърцето си и прекрачи прага на нашия дом.



Откровено за Житния режим

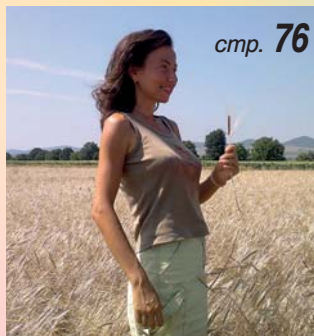
Съвети и сила от
Вехагу Солейко



стр. 70

Микроелементи и Чистота

За ролята на лимеца
в житуването гнес



стр. 76

Ферментиралите храни

Чиста енергия
в средата на зимата



стр. 80

Разкажете ни приказка за лимеца, помолихме двама близки до сърцето на „Усури“ приятели, докато подготвяхме страничките, посветени на Житния режим в този брой. **Калоян Гичев** ни изпрати стихче – нашепнало му го небесно същество веднъж на Езерата; **Мартина Иванова** пък замълча – вместо нея проговори интуицията...



Мартина Иванова,
svoizbor.com

Може и със силата на логиката и обективни данни да се говори защо лимецът е предпочитаната житна култура пред масовото жито, но аз предпочитам интуитивните си усещания. Лимецът е чисто зърно, неподвластно на време, химикали и изменения. То е вечно, чисто и недокоснато. Изключително вкусно и засищащо, непретенциозно, но изпълнено с живот. Чувстваш спокойствие, бодрост, извор на чистота, вътрешна сила и вдъхновение.



Калоян Гичев,
zdravjivot.org

Мило мое жито

Лимец, лимец – древно жито,
древно жито – живо жито,
живо жито – чудно жито,
чудно жито – радост носи,
радост носи – Слънце носи,
Слънце носи – гуша носи,
гуша носи – гар придава,
гар придава – озарява,
озарява – съживява,
съживява – подмладява,
обновява – мило жито,
мило жито – мое жито.



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

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

