

ЖУРИ

Силата да сбъдваме



Брой 104
03/2013
година XI
Цена 3,90 лв.

Връзка с Богинята
Упражнения за радост
Танцът на кълновете
Лечебни сънища

Осъзнатата жена

Това е откъс от списанието.

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

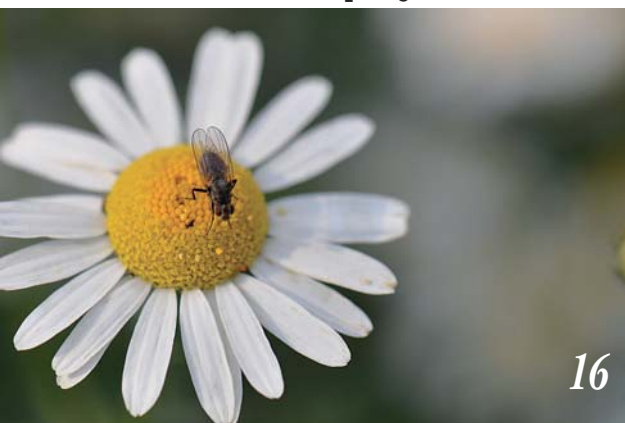
www.biblio.bg





Ловец на сънища
„Златна мистерия“
от Юлия Шматъко

☀ Започва период на светлина



☀ Йога за гъвкавост



☀ За клечките и буболечките

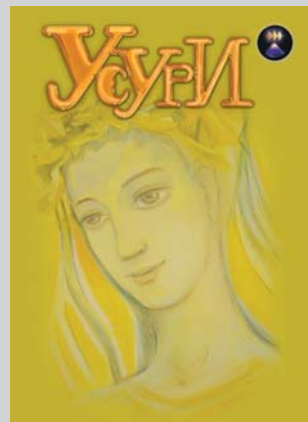


На корицата:

Цветните лъчи на светлината

Автор: Дарина Янева

Жената е свършена, нашепва този брой на „Усури“ и ви повежда към онова пространство, в което да сбъднете светлината ѝ. Събрахме много лъчи – и се получи един прекрасен букет; да ви го поднесем сега е радост... Жената



е проявление на Луната, каза например Сачи и така се роди лъч топлина; жената е творчество, добави Мариела и ето че изгря и лъч фантазия... Лъч след лъч, добавяхме още и още от нейната сила, та да се сдобием с този сноп светлина, който преобразява вътрешното пространство и освобождава скритите заложби на жената – сноп свързване с богинята, сноп докосване до един позабравен фин свят.

Но най-важният лъч е този, който излиза от всяка една жена... От теб, от нея... също и от мъжете до тях. В равновесие лъчите приемат своя махагонов отблясък, допълват се с въображение, с много любов.

Тази картина се опитахме да начертаем и за теб. Изплетохме от лъчите лؤلка, така че да полетиш. Любов, сливане, радост – лъчите са наоколо, лъчите са в нас. Живи са, трептят и прегръщат, гарят ни с щастието да сме жена. Щастието да обичаме жена. Щастието да ѝ се посветим.

Краси Проданов,
Главен редактор



Проявете деня чрез своята автентичност

Всяко разбуждане на небето напомня вашето собствено Пробуждане. Първо се появява червената ивица на надеждата. За миг изглежда, че няма да презърне тъмнината, но тогава се променя естеството ѝ. Става златна – като радостта в сърцето. Обгръща хоризонта за миг – и тук вече е подаден творческият импулс.

Плака, на развиделяване, са и вашите сърца. Имате в себе си надеждата, чувствате осезаемо радостта, ос-

мелявате се вече да творите. Но е време за следващата крачка – крачката, с която ще осъзнаете настъпването на деня. Тя е равностилна на това да активирате Новото в живота си. Ще се роди от собствената ви автентичност. Защото цялата промяна на нея се основаваше – методите, системите, практиките, подписани от големи майстори, сега ви забавят, отдалечават ви от най-важното. А то е да проявите деня... Чрез себе си.

Рози и бодли



Европейската комисия обмисля мерки срещу съдържанието на естествени розови и лавандулови масла в парфюмите

Прочетохме няколко пъти информация от различни източници, преди да се заровим по-надълбоко в тази тема. Така разбрахме, че причината за кардиналния проект е загрижеността хората в Европа да не страдат от алергии, които възникват на базата на натурални етерични масла. Зададохме си въпроса: „Нима природата е способна да създаде нещо, което да ни на-

вреди...“ И заразсържавахме така:

Алергиите са проблем на нарушеното ни общуване с природата – на спирачките, които сме изградили в себе си. Много често са и проблем чисто психологически, компенсаторен... Повече ще ви кажат лекарите, но нашето усещане е, че розата цъфти заедно с нашия мир. Двете са така свързани, че е немислимо да изградим спокойствието в себе си, без да научим уроците на розата. Първият и най-ценният е **ДА ПОТЪРСИМ МЯСТОТО СИ В ТАЗИ ГОЛЯМА ГРАДИНА.**



Валентина Славова

Това, че някой иска да втълпи на хората, че етеричните масла водят до алергии, е чиста проба манипулация. Единственият начин да останем близо до природата е като бъдем постоянно осъзнати за всичко, което се случва около нас.



Петър Латев

Само един крем за ръце вземете – има около 22 съставки, от които 18 (!) са канцерогенни... Световната здравна организация и фармацевтичната индустрия искат всеки клиент да стане и пациент...

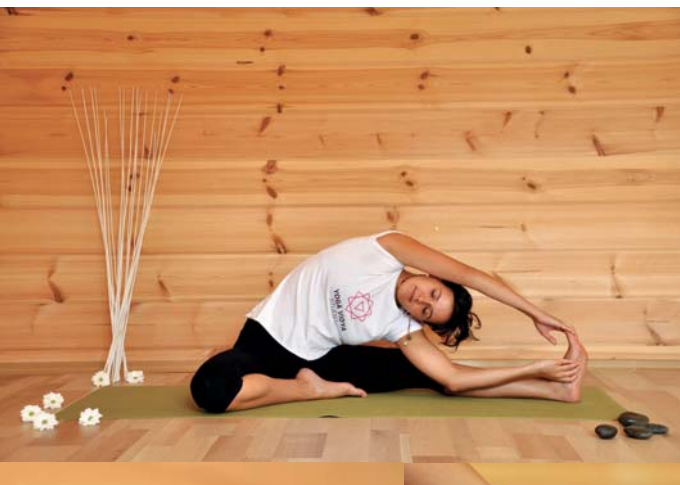


Гери Паунова

От няколко години ползвам само чисти етерични масла и когато подуша от познатите парфюми, първото нещо, което усещам, е много-много спирт...

СВЕТЛА СТРАНИЧКА за яснота на мисълта и щастието на тялото

Париврити джану сиршасана Поза за гъвкавост



Париврити джану сиршасана е интензивна практика за средно напреднали практикуващи йога. Асаната се изпълнява след навеждащи се напред и назад асани и след като загреете и подгответе бедрата (с Пурнатали асана – пеперуга).

При влизане в тази позиция спазвайте границите и позволете на тялото да се адаптира постепенно към разтягане. В крайната поза отпуснете тялото и дишайте ритмично. Нека чувството да е на приятност като резултат от страничното изтягане. Останете в позата еднакъв брой вдишвания и издишвания и на двете страни.

Ако е трудно за вас да се спуснете към опънатия крак, можете да заемете същото извиване от седнало положение.

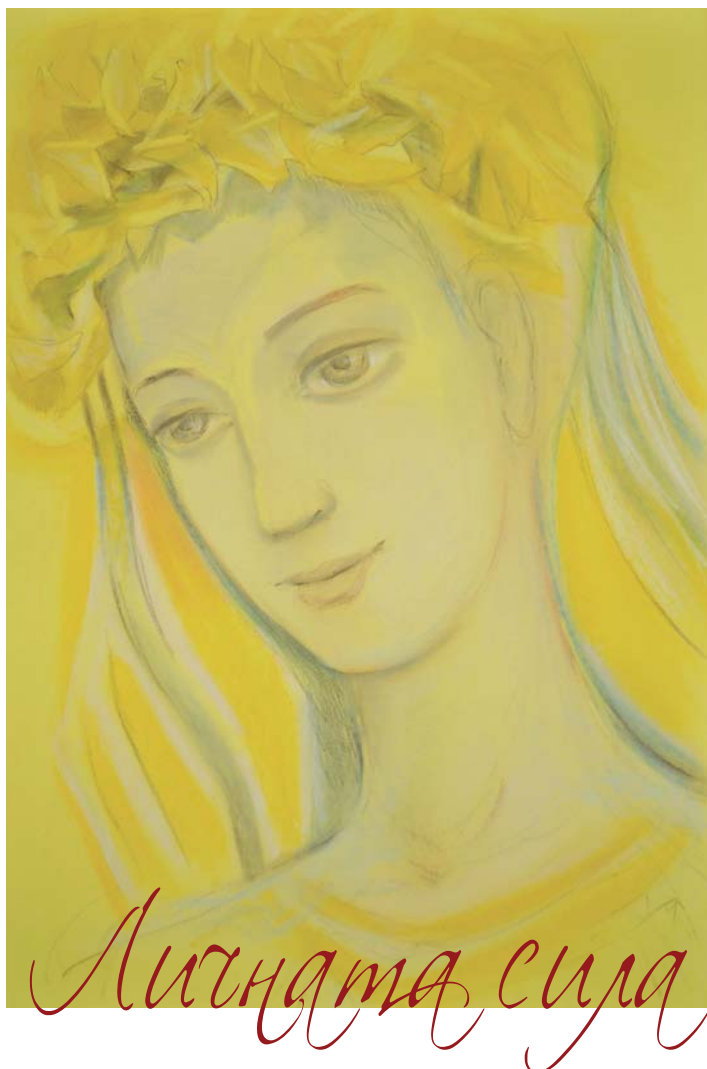
Париврити джану сиршасана активно изтяга мускулите на краката, слабините, долната част на гърба, отваря гърдите и раменете и подобрява кръвообращението в коремните органи. Тази асана ще ви помогне да облекчите напрежението и безсънието; да постигнете правилна поза на гръбначния стълб за продължително седене в медитативна поза. На енергийно ниво се стимулира манипура чакра, център на жизнената енергия, воля и виталност.

Изпълнява: **Марина**

Текст: **Сандра-Шалиграм**

Рубрика на Йога Видя

www.yogavidya.bg



Как да проявяваме и хармонизираме мъжката енергия

Този разговор **Стефи Негевска** и **Краси Проданов** го водят, провокирани от „бума“ на женските инициативи и изяви. Сякаш жените смело вървят напред и водят всички към новото начало. Участниците в духовните практики и семинари например са почти 90–99% жени. Защо е така? И как жената, като носител на женската енергия, усеща своята сила? Разговорът ни се оформя като разговор за ЛИЧНАТА СИЛА, като израз на хармонията между мъжките и женските енергии. Лиричното отклонение в него е споделеното ни възхищение от майсторството на Лев Толстой.



Упражнение за радост и усмивка

Седнете удобно с кръстосани крака и изправен гръб. Може да облегнете гърба си, ако ще се чувствате по-добре. Отпуснете цялото тяло. Мислено преминете по тялото отгоре надолу и го отпуснете част по част. Отпуснете много хубаво лицето и главата, раменете, ръцете и предната част на тялото.

А сега се усмихнете. Усмихнете се истински. Представете си, че пред вас стои някой, или нещо, на което много се радвате и му се усмихнете искрено. Представете си дете, любим човек, прекрасно цвете – някой или нещо, което би ви накарало широко да се усмихнете. Задръжте усмивката и се възгледайте във вътрешното си усещане. Осъзнайте вътрешното си усещане, при тази истинска, широка усмивка. Как се чувствате?

А сега придвижете това усещане от усмивката надолу към корема си. Представете си, че целият ви корем се смее, така както се смеят устните ви. Усетете

чувството на радост, топлина, слънце в корема си. Усмихват се всички ваши органи, тези ниско долу и нагоре, стомах, черен дроб, жлъчка. Всеки ваш орган в корема се усмихва. Усмихва се и пъпът.

Придвижете вътрешната си усмивка нагоре към гърдите. Усетете усмивката в гръдния си кош. Сърцето ви се смее, гробовете ви дишат и се смеят, целият гръден кош се усмихва. Усетете го. Сега усетете вътрешната си усмивка в главата. Усетете как устните ви са разтеглени в усмивка, но се смее и езикът ви, очите ви искрят и светят, бузите, челото и косата се усмихват, цялата глава сияе. Усетете.

Задръжте усещането и осъзнаването във всяка част на тялото по няколко минути. След това си представете, че цялото ви тяло е една огромна усмивка. Отпуснете се по гръб и рекласирайте.

Или пък станете и презърнете някого!

За доброта

„Бъдете добри и милостиви. Не допускате никой, който е дошъл при вас, да си тръгне по-малко добър и щастлив, отколкото е бил. Бъдете живото олицетворение на Божията доброта: доброта в лицето ви, доброта в очите ви, доброта в усмивката ви, доброта в топлия ви поздрав. В които ние сме светлината на Божията доброта за бедните. За децата, за бездомните, за всички, които страдат и са самотни, винаги раздавайте радостната си усмивка – дарявайте им не само своята грижа, а и своето сърце.“



Веруюто на Майка Тереза за доброта, за благоразумието, за радостта е част от книгата „Нещо красиво за Бог“, излязла с логото на „Жануа 98“.

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

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

