

приключения за гуша

# УЖУМ



Брой 95  
5/2012  
година X  
Цена 3,90 лв.

## Игрите на цветовете

Силвина Белопойчева  
и Културата на Любовта

Дева Премал и Митен  
за мантрите на гушата

# Шри Шри стил

История с най-известния гуру в света

**Това е откъс от списанието.**

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

**[www.biblio.bg](http://www.biblio.bg)**



# Истинската мантра свети

Дева Премал&Митен за силата на  
свещената музика



## На първо място е любовта

Шри Шри Рави Шанкар е най-известният гуру в света днес



## Ние сме умален модел на тази Вселена

Стефи Божилова разказва защо най-важна в нея е храната



Името УСУРИ е съчетание на понятия от древния санскрит: У – енергията, която идва от ИЗТОЧНИКА, носи идеите и животворните вибрации на КОСМИЧЕСКОТО СЪРЦЕ; СУР – космическа мъдрост, еволюция, изминат път, натрупан опит; И – изявеното във видимия свят сега.

#### Управител

Калинка Стайкова

#### Главен редактор

Красимир Проданов

#### Редактор интернет издание

Екатерина Аврамова-Колева

#### Художник

Калин Николов

#### Автори

Веселин Сейков  
Деница Дабижева  
Жана Русева  
Кристи Апостолова  
Светла Иванова  
Стефка Недевска

#### Графичен дизайн

Здравка Лозанова

#### Коректор

Пенка Йончева

#### Разпространение и абонамент

Ели Антонова  
Тел.: 0885 11 90 14

#### Издател

АРГЕД ЕООД

#### Адрес на редакцията

1505 София, ул. „Васил Друмев“ 36  
Тел.: 80 61 245; 80 61 200  
e-mail: usuri@ged-bg.net

#### Препечатна подготовка: ГЕД ООД

Печат: Делта Макс ЕООД

ISSN: 1312-2665

История с  
лавандулова  
лимонада

на стр. 26

Просветлението  
идва винаги  
в синьо

на стр. 42

Ритуал за  
пробуждане на  
женствеността

на стр. 78



Снимка: Деница Дабижева

## Профил: Анфас

Разговор, в който изреченото  
се превръща в песен



На Сегмото  
небе със  
Силвина  
Белопойчева

стр 34

На корицата:

## Шри Шри слава

Снимка: „Изкуството да живееш“

**ЗА СУБСТАНЦИЯТА  
НА СВЕТА НИ  
ГОВОРИ ВСЯКО  
НЕЩО ПОКРАЙ  
НАС.**

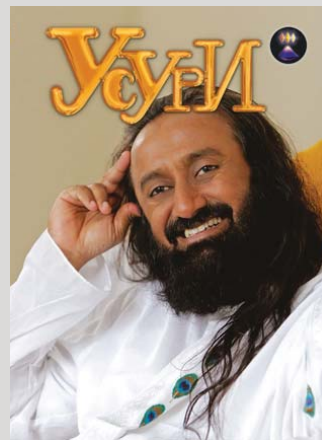
Но тя зависи и от вибрациите, които сме поели – от ризата, която сме облекли. Понякога е фина и изтъкана от добрина – щом прелети гълъб. Друг път – погълнала тежки чувства и сякаш превърнала се в кълбо гняв, ярост, страх...

Същността на света ни обаче е светлината, надпреварват се да ви казват нашите гости в този също толкова светъл, майски брой. Можем да пеем за нея като Дева Премал и Митен; можем да я превърнем в проекта на живота си, както е направила Силвина Белопойчева, а можем и просто да я подарим на другите – това вече е стилът на Шри Шри Рави Шанкар. Точно него нарекохме най-успелия гуру в света. Просто името му веднага разпръсква онази топка от тежки чувства и енергии.

Затова Шри Шри Рави Шанкар е нашият майски подарък за вас – просто светлинка, която да презърнете и да добавите до другите, събрани вече от „Усури“. А най-много – то се знае, светите самите вие!

**Именно затова ви благодарим!**

Красимир Проданов,  
главен редактор



## Посланик на доброто Боуен

Терапията, създадена от един австралиеца, намира неочаквано топъл прием по целия свят. Едната причина е в това, че тя по правило ПОМАГА, а другата – преподават я хора като Андрю Зонос. За първи път го срещнахме преди няколко години, когато Боуен ни звучеше повече като екзотичен вид от австралийската фауна. Научихме от него още тогава много за действието на този вид терапевтична намеса. А сега, само няколко години по-късно, г-н Зонос вече се готви да проведе и първия семинар за напреднали в Боуен. Колкото повече такива хора има у нас, толкова по-здравя ще сме – затова и посветихме на Боуен още няколко странички в този брой...



## За малките срещи със себе си

Кристи Апостолова отговаря точно за тях – затова и книгите, които издава и разпространява, са винаги специални. Такава е и „Малка книжка с мъдрости“ – беше ни разказвала за нея и очаквахме наистина да е малка, но тя всъщност се оказва като бисера, който крие в себе си мигата... Как да превърнем живота в наниз от скъпоценни моменти пък крие самата книжка. Изпълнена е с мислите на духовния учител на Кристи, Бхакти Камала Тиртха Махараг. Умее да променя живота – а самата Кристи помолухме да ни разкаже как...

## Още по-сладко

Най-хубавото е, че захар в него няма – пък като видяхме изписано името на Мишел Монтиняк, веднага се залепихме за кошницата, пълна с бурканчета от тази вълшебна смес.

Нека ви кажем обаче къде се разиграваше всичко това: на софийската улица „Любен Каравелов“, точно под дома, носещ гордо своя номер 70, вече се е приютило едно чаровно биомагазинче. Решихме да ви го покажем само в картинки в този брой.

А именно там открихме и нашето сладко, създадено във Франция. Правят го от четири плода – ягода, малина, череша, морело и червен касис. И е наистина сладко. Като самото място!



## Има ли музика за концентрация?



„Усури“ е любимото ми списание, не съм Ви го казвала, обаче го чакам с нетърпение и всички теми, за които пишете, ме вълнуват силно – сякаш знаете за какво си мисля и какво имам нужда да разбера... В момента уча за изпит и темата, която ме интересува, е музика за концентрация и въобще подобни методи за по-лесно усвояване на материали... За тази темичка бих искала да прочета нещичко, вярвам много хора имат подобен проблем.

*Елверина Котларова*

## Добрият ритъм лекува, а от лошия се вдига кръвно



Как тогава да разпознаваме добрата музика, опитваме вече на два пъти да разберем и ние в „Усури“. В бр. 87 Ви разказах за експеримент на лекарите в Кошице – те пусkali на новородени музика от Моцарт и така психическите им травми от раждането отшумявали много бързо. В Корнел, САЩ, установили още нещо за музиката на прочутия композитор – тя повлиява положително работата на сърцето и емоционалното ни състояние. Всичко това потвърди и Майа Дюлгерова, един истински музикотерапевт, който ни показа как да търсим баланс в живота си със силата на музиката в бр. 93.

*Майа Дюлгерова,*  
*музикален терапевт:*

# Баланс откриваме в създаденото от класиците на Виена

**Музиката е универсално хармонизиращо духа и телесните функции природно средство,** което има уникално въздействие както върху основните ни физиологични параметри – пулс, кръвно налягане, честота и дълбочина на дишането, балансиране на кръвообращението и нивото на хормоните ни, също така и върху настроението ни и общата ни кондиция.



При по-стресови ситуации, като например предстоящ изпит, периода преди него, свързан с притеснение от представянето ни и напрежението по време на самото учене, подходящо е слушането на класическа музика и по-конкретно на т.нар. Виенски класици – Хайдн, Моцарт и Бетовен. Тя помага при състояния на безпокойство и страхове благодарение на близкия си до сърдечната честота ритъм, както и с хармоничните акорди, стиमुлира и двете мозъчни кълба да работят ефективно едновременно. Най-подходяща се смята музиката от Моцарт, която подпомага заниманията с умствен труд, засилва процеса на запаметяване и концентрация, стимулира въображението.

ЖБИ

### Музиката започва там, където свършват думите

Използваме ли я като терапия, тя ни помага да изразим себе си и да открием баланс в живота



Музикотерапията е изобретение на американския психолог и педагог Уолфганг Пайпър (1907-1980), който използва музиката за лечение на психически болни. Музикотерапията е използвана и днес за лечение на различни психически заболявания, както и за обучение на деца с увисвания.

Музикотерапията е изобретение на американския психолог и педагог Уолфганг Пайпър (1907-1980), който използва музиката за лечение на психически болни. Музикотерапията е използвана и днес за лечение на различни психически заболявания, както и за обучение на деца с увисвания.

Музикотерапията е изобретение на американския психолог и педагог Уолфганг Пайпър (1907-1980), който използва музиката за лечение на психически болни. Музикотерапията е използвана и днес за лечение на различни психически заболявания, както и за обучение на деца с увисвания.



Музикотерапията е изобретение на американския психолог и педагог Уолфганг Пайпър (1907-1980), който използва музиката за лечение на психически болни. Музикотерапията е използвана и днес за лечение на различни психически заболявания, както и за обучение на деца с увисвания.

# Истинското им лице откриваме още в Атлантида

Когато тази необикновена земя загинала, делфините приели тайното познание с цел да ни го върнат, щом сме готови за това. Според много източници този час е настъпил!

*Духовни водачи, в каквито са се превърнали например Даяна Купър и Дорийн Върчу, препоръчват да медитираме с делфини, за да усещаме енергията им и да приемаме техните дълбоки познания. Подготовката е лесна:*

Затворете очи и се съсредоточете върху гърба си, като при издишване изхвърлете напрежението от тялото си. Представете си, че дишате с помощта на ходилата, почувствайте земята под тях, свържете се с майката Земя. Представете си поток от светлина, който излиза от темето на главата ви – вдишайте от този поток искряща светлина; създайте си защитен балон за себе си от платинена светлина.

Представете си своя ангел до вас, опитайте да почувствате как ви докосва със своите ангелски инструменти; може би усещате лек гъдел по връхчетата на пръстите или дори ангелски звуци със слуха си...

А сега си представете блестяща сребърносия морска повърхност – във вълните ѝ се отразяват слънчевите лъчи; морето е спокойно и ведро, затова се потапяте в него и се понасяте във вълните му с наслада, играейки си с вълните... И ето че виждате делфин – приближава се към вас, скача във водата, играе си...

**Делфинът ви отвежда на едно необикновено място** – храма на просветените в Атлантида. Красивата постройка е върху морските скали, но няма проблем да влезете в него – просто помолете своя ангел и той ще ви отведе дотам на крилете си...



**Може да разгледате библиотеката на просветените** или да поседите край големите статуи на свещените хора от Атлантида. Неусетно във вас се появяват нови знания за света ни, за нас самите... Искате ли да си тръгнете, помолете отново своя ангел...



**И пак сте в морето**, съпровожда ви вече не само вашият делфин, а цялото му семейство, радвате си и плувате към дома. Останете в покой няколко минути, а после отворете очи с усмивка.



# Кодът на Крион

**5:5:5 – това е светлият потенциал, който ще ни помогне да се свържем с изначалното състояние на клетката**

*Приветствам ви, скъпи мои, Аз Съм Крион от Магнитната служба, започва новата книга на Марина Мечева... И първото впечатление наистина не лъже – това е необикновен свитък, в който посланията са изпълнили всяка страница, всеки рег. За това и името ѝ е ключово – „Ветровете на Промяната“. Сигурно вече сте ги усетили, пророкува сам Крион и продължава: „...моментът настъпи. Моментът на един преход, който е толкова персонален, колкото и планетарен. Човечеството очаква решението на онези от вас, които носят светлината от векове насам. Съзанието очаква да се срещне с вашето решение за това къде ще отведете този преход, затова накъде ще задухат Ветровете на Промяната.“*

**23 май – Варна**

*„Ветровете на Промяната“*

*(Книга на Крион, представена от авторката ѝ Марина Мечева)*



„Бихте ли допуснали, че преходната точка 2012-а е много откъд очакванията и на най-смелите предсказания, за онова което е възможно за човечеството? Бихте ли допуснали, че точно вие сте част от този преход, защото носите оригиналните кодове? Кодовете за това как тази промяна би могла да се случи, за да промени всичко, изотвътре, като започне с ДНК.“ (,,Ветровете на Промяната“)

**Крион**  
Ветровете на Промяната



Послания от Новата Планетарна Решетка

## Марина Мечева ще активира лично Кода на Крион

„Ветровете на Промяната“ ще се роди за своето съществуване не на друго място, а във Варна, защото това е пространство, което поддържа нулева точка – пак според Крион. Ветровете се раждат на Изток, разяснява ни, и носят усещането за нещо ново, за същества от бъдещето... Най-хубавото е, че те вече са сред нас.

# Пътешествие в любовта и музиката

Мантрите са пътят към изначалното място на душата, казват Дева Премал и Митен, чиято следваща спирка е *Пловдив*



**ДУМИТЕ И МЕЛОДИИТЕ, КОИТО ИЗПЪЛНЯВЯТ, СА ВЕЧНИ** – изпети на санскрит, в същността им вибрира и истината за появата на света ни. Но с атмосферата, която създават на концертите си, Дева и Митен ни връщат всъщност в покоя, който е предшествал раждането на самата ни Земя.

Заедно са от 1990 г., когато се срещат в един ашрам в Индия. Откриват, че когато създават музика заедно, тя се изпълва с още по-голяма чистота, а вибрациите ѝ докосват и променят техните слушатели. Мантрите им са близо до състоянието на медитация, потапят те в свят на красота и любов, пречистват...

Двамата се превръщат и в емблема на *ню ейдж* музиката, като можете да ги дочуете на практика навсякъде – както в модерни западни йога студия, така и под откритото небе на Непал или Тибет. Просто са универсални – като силата, която задвижва хармонията им и създава това усещане за цялост, щом на сцената са те, **Дева Премал и Митен.**

# На теб аз давам, от теб получавам и заедно с теб творим света

Разговор, в който изреченото от  
Силвина Белопоичева се превръща в *песен*



**ЗА ПЕСЕНТА НА СЪРЦЕТО** помолихме Силвина да си поговорим. Знаем, че я дочува, пък и нещо повече – сама я запява, когато иска да покаже единството, в което трябва да живеем. Как обаче сърцето ни подсочва накъде да вървим? То ли е истинската ни връзка с ангелския свят... И коя мелодия е свършената? И още нещо, трябва ли да сме притихнали, за да чуем собствената си мелодия...

**– Как се случва така, че хората свързват името ти с ангелско пеене, също с хармоничния живот, с любовта и радостта... Има ли ген, който смяташ най-важен за духовното си пробуждане?**

– Трансформацията при мен започна след като ме уволниха от едно посолство и аз – може да се каже – напуснах светското, установеното, сигурното, но и сивото някак сковаващо душата ежедневие. Загинаги. Тогава попаднах в най-песенното може би духовно учение – това на Учителя Петър Дънов, и имах явен знак, че трябва

да остана в България, а не да скитам по света, както ми се искаше. Всичко ставаше толкова бързо – песните на Учителя запях от едно чуване само, в това число и паневритмията. И една сутрин, както си вървях през парка, през мен мина мисъл – че трябва да пея паневритмията в центъра на кръга – нещо, което до този момент в София правеха само професионални музиканти със стаж в Учението.

И така, треперееща, се появих там само месец след като бях започнала да практикувам паневритмия. Всички гледаха и

## Закуската грее в жълто, обядът е сигнално червен



Топлите цветове да присъстват в храната ни само до обяд, предлага ни Милкана. Това са часовете, в които сме най-активни и ни е нужна най-много енергия. После идва ред на „студено“ оцветената храна. Класически край на деня може да е зелена салатата с кълнове. А

точно те са храната на боговете ☺...

## В бяло отговяваме на света и себе си

Изразява равновесие и добра кондиция. Също така желание за споделяне, за добруване. Облечете ли се в бяло, все едно сте готови да подарите на света и познанията, и себе си. И понеже равновесието ви е на уховно ниво, нищо не може да ви го отнеме!



## Внимавайте с черното – то изолира



Води се ахроматично, разказва ни нашата събеседничка. А причина много хора да посягат към него е силата му да те потапя в теб самия. То обаче реже и енергийните нишки, които ни свързват. Затова и сме много по-самотни, обличайки се в черно. Оттам до депресията е само крачка...

## Природата ни дава най-пестеливо от синьото

В пролетта са всички възможни цветове – тя е възраждането, полета, усмивката, щастиемто... Основата ѝ обаче е зеленият цвят, който балансира. А може да открием дори синьо – най-пестеливо изразеният цвят в света.



# Как да преобразим мъжката енергия в нежна, фина и женска

На нивото на **първата чакра** мъжката сила се проявява като неподправена активност и сексуалност; женската енергия я трансформира в приемане, в изчакване, в осъзнаване на сексуалността.

да се превърне в господар на живота; заработи ли по-фината женска енергия, това начало се преобразява в осъзнаване на многото роли, които изпълняваме, в прилагането им с любов и доверие в самия ни живот.

начна във възвеличаването на егото, когато се работи с мъжката енергия; сега обаче да видим какво означава това в женски контекст: *воля, намерение, финост!*

**Втората чакра** кара мъжа

**Третата чакра** е едноз-



**Четвъртата чакра** превръща сърцено на мъжа в юмрук; жената пък го отваря докрай...

**Петата чакра** свързваме с материализиране на заложеното в предишните четири. От нея идва желанието за повече и повече печалба, когато се работи с мъжка енергия. При женската обаче крайният резултат се измерва не в пари, а само с едно: РАДОСТ!

**Шестата чакра** е чакрата на мисленето. Мъжкияят модел изисква то да е подчинено на логиката, женската енергия го замества с *интуицията*.

**Седмата чакра** свързва с Космоса. Мъжкияят принцип тук е активността; женският – пасивността. Използвайте ги така, че да постигнете своето равновесие. Бъдете просто **хармония!**



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

**Чети каквото обичаш!**

**[www.biblio.bg](http://www.biblio.bg)**

