

УНИ

приключения за духа



Брой 96
6/2012
година X
Цена 3,90 лв.

I WANT TO SHOW YOU



[Лорита Матус]
[Кирил от Вивамус]
[Хорхе е чакаруна]
[Сатя Юга – златно време]
[Бали Оооммм]

**Сърцето казва
благодаря**

MY HEART
(ALL OPEN)

Това е откъс от списанието.

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

www.biblio.bg



Черно на бяло

Три – и всичките мокри



Духът на фонтана оживява
на стр. 86

На корицата:

Малкото слънце на благодарността

Автор: Мира Петрова

НАЙ-ГОЛЕМИЯТ ДАР Е ТУК – разпрости-

ра се от изток на запад, усмихва се на юг, приветливо поглежда на север... През юни се къпем в светлината, тя ни е прегърнала и самите ние сме станали светлина. А на светло могат да се правят само прекрасни неща... Мира например докосва със свет-

лина белия лист и на него се раждат много светли същества – разпръскват искри, играят си, обичат... Светлината прегръща света ни именно сега, гласят и древните пророчества на инките – споделя ги с нас един мистичен *чакаруна* на име Хорхе Луис Делгадо. Самите планети се подреждат така, че да ни огрява слънце, показва и ведическата астрология.

Светлината е пробудила вътрешното ни слънце, сякаш пее юнският ни брой. И понеже този месец е наистина изтъкан от нея, превърнете я в основната си храна. Докосвайте светлината с помощта на сърцето, подарявайте я мислено, гори танцувайте с нея – лесно е, просто капнете на показалеца си капка вода, поднесете я на слънчев лъч и вижте дъгата в капчицата, а после благодарете... Нека това е нашият ритуал за светлина!

Красимир Проданов,
главен редактор



Интуицията е лекарство против стреса

Как да развиваме енергийното си здраве ще ни научи международният форум „Еволюция на духа“

ЛЕКТОРИ ОТ ТРИ СТРАНИ – АНГЛИЯ, РУСИЯ И БЪЛГАРИЯ, ще обединят по пътя на хармонията хората с високи вибрации. Вървейки към духовна еволюция, всички ще сравнят своите методи и ще обяснят начините им на проявление и действие.

Фестивалът е замислен в две части – в първата повече ще се говори, а във втората вече ще се и практикува. На „Еволюция на духа“ ще можем например да прозрем силата, която ни позволява да стъпваме боси върху счупени стъкла, казват организаторите от Галактически център „Сириус 2018“. Мисията на събитието обаче не е в сензацията, ами в усъвършенстването на нашите способности. Именно в това ще е и приносът на тези, които ще споделят своя опит – Юрий Синенко и Деян Колев, Патрик Фарнсуърт и Веселин Михайлов.



- **Деян Колев** притежава индиго същност, но с течение на времето се превръща и в признат авторитет по въпросите на духовната ни еволюция.
- **Веселин Михайлов** постига трансформация на всички нива с помощта на цяла палитра инструменти и практики.
- **Патрик Фарссуърт** се учи на Хюмън Дизайн лично от създателя на системата – затова и ви представя този метод в чист, неподправен вид.
- **Юрий Синенко** е председател на Института по приложна психология и физиопрофилактика. Физик и психолог, той създава оздравителни и здравословни програми, които демонстрират силата на човека да се самовъзстановява.



„Еволюция на духа“: 7 и 8 юли в НДК, София
www.evolutionofthespirit.info

Мира и сърцето

*Когато ти е тъжно,
то е за кратко, казва
цветното момиче, което
разказва в картинки
истории за любов, слънце
и много, много цветя.*

Снимка: Деница Дабижева

ПЪРВАТА ВЪЛШЕБНА ЧАЕНА ИСТОРИЯ се родила след разговор с една колежка – и понеже винаги пиели чай заедно, името останало. *Чаени истории*.

Малките симпатични картички на Мира обикновено отварят прозорец към неща, над които си струва да поразмишляваме. Връщат ни в детството, а заедно с това ни правят големи хора. Чудотворни са – не само чаени!

Мира умее да цени малките мигове на прозрение – не ѝ трябва много, за да ги запечата в мъничкото си бележничке. Стиска го в ръце, сякаш току-що е уловила слънцето. Но истината е, че там са запечатани много слънца.

Най-трудно ѝ било, докато не приела, че във всяко наше действие, всяко наше движение се крие истина и че грешките не съществуват – независимо дали го правим в отношенията си с хората или пък върху белия лист. Спомня си, че било край морето, когато така кардинално променила нагласата си, настройката си... Своего ДНК, биха казали духовните майстори от наше, най-ново време.

Оттогава Мира събира в едно черното и бялото, усмивката и тъгата – знае, че така, както има време наш господар да е едното, така после настъпва и момент за другото. Да не се крием от лошото, за нея означава два пъти по-истински да се радваме и на хубавото. Тогава се ражда и връзката на всички нас със сърцето – още щом успеем да видим бялото, красивото, свършеното...



Изгревът е най-дългата медитация

**Приемете ли
енергията на лятното
слънцестоене, Всичко в
живота ви ще започне да
се случва**

**Трансформацията започва с
предчувствието за слънцето
в това вълшебно утро**

Как да го осъзнаем напълно, разказват Сага Сам Сингх и Сага Сам Каур, духовни майстори от школата на Кундалини йога и ученици на знаменития Йоги Баджан. Още при първото си посещение у нас през ноември 2011 г. те обясниха с какво се различава Ерата на Водолея и какви трябва да са практиките ни през нея, за да бъдем успешни. Сега се посвещава на слънцето и отново ни канят да съпреживеем заедно едно вълшебство на света, в който живеем и епохата, започнала току-що...

Сам Йоги Баджан упоменава, че в годините до 2012-а ние навлизаме постепенно в

новата ера. Затова и всяко от слънцестоенетата в този период – от 2008-а, та до 2012 г., е специфично и е свързано с качествата на някои от петте елемента, управляващи света ни.

**Слънцестоенето сега се
подчинява на етера и се
проектира върху петата чакра**

Силата на проникновението ще се задвижи от 22 до 24 юни, а най-важната характеристика за нас самите ще стане този принцип: „Говорете Истината и бъдете Жива Истина!“

С помощта на Кундалини Сага Сам Сингх и Сага Сам Каур ще ви покажат как етера да се превърне в наша същност.

Именно в дните на слънцестоенето те ви канят да изпълните заедно криите, мантрите и медитациите, които ще усъвършенстват връзката ни с петте *татви*, петте елемента. Хармонията с всички тях ще значи, че нашият ритъм е този на Вселената – и много по-важното, Вселената също е възприела нашия ритъм...

„Лятното слънцестоене е най-дългият и светъл ден в годината и ни дава най-голямо количество слънчева енергия от всички останали дни – разказва сам Сага Сам Сингх. – В Кундалини йога ние казваме, че Зимното слънцестоене е време на тишина, усамотяване и вътрешна ретроспекция и анализ. Независимо дали сме си поставили някаква цел или посока през Зимното слънцестоене, сега енергията на Лятното слънцестоене е толкова силна, че тя самата ни тласка в посока на реализиране на нашата цел или намерение. Ако намерението е позитивна трансформация и въздигане, енергията на слънцето го подсилва още повече.“

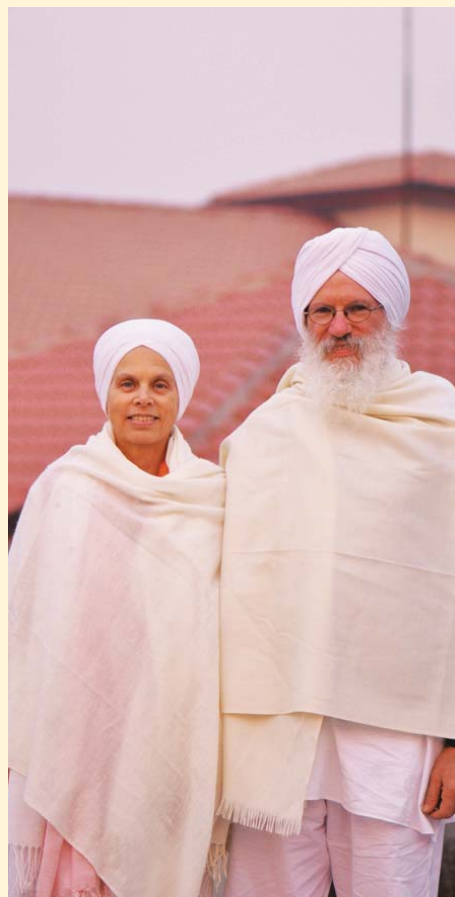
Важно е да предприемем крачка към трансформация сега

Сага Сам Сингх и Сага Сам Каур ви предлагат просто да се слеете с енергията, която ни изпълва със светлина. Затова ще ви покажат медитации и крии, посветени на слънцето – ще ви потопят в своеобразни ритуали като „Сурая крия“ или „Раби крия“. И двете всъщност означават Слънце, казва Сага Сам Сингх.

Трите дни, посветени на етера, на проникновението и на истината ще ни позволят да се влеем в силата, която струи от Ерата на Водолея. А да сме част от тази сила, означава много... Защото в нея „мир ще направлява планетите и любов ще насочва звездите“... Така се пееше в онази стара и хубава песничка The Age of Aquarius – времето за нейното събъждане гоуде!

На пробуждането на душата ви канят Сага Сам Сингх и Сага Сам Каур

Срещата с тях, посветена на лятното слънцестоене, ще се проведе от 22 до 24 юни в Банско. По време на тридневния курс ще ви представят специални практики за сливане със Слънчевата енергия. Йога, медитации, танци и музика ще помогнат да почувствате пълноценно слънчевата енергия и да се слеете с нея. Подробности за курса вижте и на <http://yogawake.com>; въпросите си задайте на тел. 0886 17 34 34.



Земята ще се замърси, а после пак ще заприлича на свято място

В Брахма-ваиварта Пурана Шри Кришна споделя на майка Ганга (реката Ганг) бъдещите събития, които ще се случат, след като Той напусне Земята. Шри Кришна, който е посочен като Върховната Божествена Личност наясякъде в Бхагавад Гита, се завръща в духовната си обител в края на Двапара Юга; преди около 5000 години. Когато чула гумите на Бога, майка Ганга много се разтревожила, че Кали Юга, епохата на раздорите ще настъпи не след дълго. Тя искала да узнае кой ще я защитава през това време. Затова Шри Кришна я успокоил със следните думи:

„О, Ганга Деви, през първите 5000 години от Кали Юга ще преобладават грешниците и те ще измият и ще се избавят от своите грехове, когато се къпят в теб. После, когато се появят и те докосват тези, които Ме обожават с Моята мантра, греховете, натрупани във водите ти, ще се неутрализират. О, Ганга Деви, всъщност по милостта на тези Ваишнави цялата планета ще заприлича на свято място, макар че преди това всичко е

било замърсено. Това, което може да пречиства, е завинаги напоено с качества на Моите избраници. Планетата Земя ще се пречиства чрез прахта, оставена от стъпките на Моите преданоотдадени. През следващите 10 хиляди години тези преданоотдадени ще изпълнят всички кътчета на планетата Земя. Но след хубавите 10 хиляди години, когато Моите бхакти напуснат Земята, на нея ще остане само една варна или каста, тази на млечите или недокосваемите. Лишена от Моите преданоотдадени, Земята ще бъде окована от Кали“. Казвайки това, Шри Кришна си тръгнал.



Водата ни носи повече, отколкото храната

Какво ни каза г-р Соба по най-важните теми в *аюрведа*

– Правилно ли е да се съчетават повече вкусове в едно ядене?

– Важно е да се комбинират! Всеки един вкус помага за баланса на останалите – той привлича собствената ни природа. Принциплът навсякъде е един: *подобното привлича подобното...* Хапнете ли солено, ви се иска още солено! Затова комбинирайте вкусовете в храната и ще

получите повече от нея. Киселото например помага да се освободим от тежестта ѝ. Освен това то действа затоплящо; сладкото е охлаждащо. Това е другата важна характеристика на храната – не просто дали е тежка, ами дали затопля или охлажда. Киселото, соленото и люто то затоплят. Сладкото е студено и тежко, а горчивото – студено и леко.

– Как да балансираме един сладкиш?

– В различните хлябове и сладки можем да добавяме различни неща – канелата например, карамфилът, лимонът придават свежест и правят печивото по-леко. Вие имате салвия, розмарин, мащерка – всички те свеждат тежестта на житото. Това правят също розата и лавандулата. Оставяйте брашното да втаса, когато замесвате нещо – правете си хляб без мая! Колкото по-малко са съставките му, толкова по-добър е за вашето тяло! В по-старите култури са го правели от покълнали култури и почти са го оставяли да се изсуши на слънце. Но днес проблемът е в скоростта, с която правим всичко...

– Как да разбираме сами кои храни са сладки и кои солени?

– Всичко зависи от интелигентността на тялото. Ако езикът ви е здрав, той



ще усети Вкуса! Разрежете например един портокал и изяжте част от него. После опитайте рафинирана захар и преминете отново към портокала. След захарта ще усетите абсолютно различен Вкус! Мъдростта на тялото може да се изяснява само когато не злоупотребяваме с тези Вкусове.

Не забравяйте и това, че сме свързани с Майката Земя. Ако известно време опитваме храни в чистата им форма, тялото само ще каже кое го балансира и кое – не. Приспива ни се например след хранене, когато сме поели небалансирана храна. Наяжте се с картофи, полети със сметана и очите ви веднага ще започнат да се затварят! Но не препоръчвам да стресирате тялото си по този начин...

– Влияе ли водата върху Вата, пита и капа?

– Аюрведа взима предвид първо прана, идваща от въздуха, след това – от водата, и на трето място тя е в храната ни. Затова аюрведа ви казва да внимавате как гишате и каква вода приемате. Тя трябва да е сладка, с *Ph* между 7,2 и 7,5, т.е. неутрална, но леко алкална. Ако разпознаваме водата, ще бъдем здрави!

Хората в Европа и Америка сапо-дехидриранитеазиат-

ците. Причината се крие в различното разбиране за жаждата. В Индия и Шри Ланка например винаги носим със себе си амуа, сега са популярни годжи бери или горските плодове. Те имат капацитетта да ви дават здраве. Ако носите плод със себе си, той ще ви хидратира повече, отколкото вашата пластмасова бутилка.

Не е нужно да изпивате огромни количества вода, трябва просто да знаете каква е конституцията ви според аюрведа и от какво се нуждаете. *Вата* иска най-много вода; *пита* пият, когато прегреят, а *капа* – тяхната конституция е водна, не е нужно много допълнително...

Водата трябва да се консумира в чиста форма. Пийте сутрин – температурата ѝ трябва да е близо до телесната ви. Не пийте обаче докато се храните, защото така разреждате стомашните сокове. Трябва да знаете и това, че кафето дехидрира.

Приемайте вода балансирано – също като храната. Мислете си именно за баланса, а не за количеството. Така ще спестите и много работа на органите, които преработват и изхвърлят водата от тялото ни.

Пийте вода със съзнателно усилие – изчакайте устата сама да я пожелае. Не пийте несъзнателно.

Стойностите на храната

Каквото и да сложим в устата, то има добавена стойност, за която трябва да знаем...



Лимоненият сок например е едновременно сладък, кисел и стипчив, а семената на лимона са много горчиви. Те повредят черния дроб, предугреждава г-р Соба

Чаят и кафето се пият в Индия с много подправки, дава още един пример. По този начин индийците „измиват“ храносмилателната си система.

Вода трябва да пием, когато устата ни сама я пожелае, казва аюрведа специалистката. Най-полезна е за тялото ни сутрин след ставане...

Изцелението ни очаква и сред природата

Учението на Бруно Грьонинг в най-чист вид може да почувствате по време на *излетните седмици*

ПЪРВОТО ИЗДАНИЕ Е ПРЕДИ 22 ГОДИНИ В АВСТРИЯ, като тогава се събират около 40 туристи. Сега например всяка година в района южно от Бишовс-мютце почти 3000 участници от цял свят изживяват общо шест излетни седмици с възможността да избират измежду пове-

че от 50 маршрута. Освен седмиците за възрастни, има семейни седмици с деца, а освен това и младежки излетни седмици.

По модела на Австрия започват да се организират излетни седмици и в много други страни – дори и в Индия. Преди 11 години е първото такова събитие в

Хърватска, следват Швейцария, Франция, Чехия, Полша и България.

Навсякъде приятели помагат доброволно при планирането, подготовката и провеждането на седмиците. За всеки маршрут има на разположение водач, който е насочван и подкрепян от дългогодишни опит-

Наталия Иванова ни кани този месец на лекарски доклади в цялата страна, а през август – и на изцеление сред природата



ни помощници. Хората се възхищават на чудесната хармония, получават помощи и изцеления, изживяват невероятно великолепие. Много се връщат вкъщи с нови прозрения, които могат добре да прилагат в своето всекидневие.

В България предстои четвъртото издание

То ще е в края на август в района на Седемте рилски езера. При нас има над 20 детайлно описани маршрута, които са преведени и на немски, като предстои и издаване на книжка, която да ги побере. Очакват се около 100 туристи, като на разположение има хотел в Паничище, осигурена е храна и превоз до „Пионерска“ за по-дългите маршрути. Вечер приятелите получават възможност да се запознаят с българските народни песни. Един ден преди отпътуване малки групи от различните страни организират „шарена вечер“ с народни танци и песни. Кулминацията се изгражда последния ден от разказите на приятелите за помощите и здравословните подобрения по време на излетната седмица, които им е било позволено да получат. Всички описват с какви обременености са дошли и как се чувстват след тези преживявания в природата и приемането на силата с много еднотелности.



Лекарски доклади за изцеление по духовен път чрез учението на Бруно Грьонинг

Варна: 15 юни, 18,30 ч
Зала Нептун, ул. „Девня“ 12

Добрич: 16 юни, 11,00 ч
Международен колеж, ул. „България“ 3

Шумен: 16 юни, 18,30 ч
Читалище „Добри Войнич“, з. „Сава Доброплодни“

Разград: 17 юни, 11,00 ч
Хотел „Централ“, з. 21

Попово: 17 юни, 18,30 ч
Читалище „Св. св. Кирил и Методий“

Смолян: 22 юни, 18,00 ч
Читалище „Христо Ботев“

Хасково: 23 юни, 11,00 ч
Зала-галерия „Модулор“, ул. „Оборище“ 35

Ямбол: 23 юни, 18,30 ч
Хотел „Кабиле“, ул. „Търговска“ 35

Сливен: 24 юни, 11,00 ч
хотел „Национал Палас“, ул. „Велико княжевска“ 31

Пиргон: 29 юни, 18,30 ч
Пенсионерският клуб (в центъра)

Ловеч: 30 юни, 11,00 ч
Лиани хотел, ул. „Васил Левски“ 1

Разлог: 1 юли, 11,00 ч
Читалище „15 септември 1903“

Кюстендил: 1 юли, 17,00 ч
Читалище „Братство“ (бивш Младежки дом)

ЮНИ

СЛАДОСТ Е ЗА ЗЕМЯТА ДА Я ГАЛЯТ БОСИТЕ ВИ КРАКА, А МЕЧТА НА ВЕТРОВЕТЕ Е ДА СИ ИГРАЯТ С КОСИТЕ ВИ.
Халил Джубран

ПОНЕДЕЛНИК	ВТОРНИК	СРЯДА	ЧЕТВЪРТЪК	ПЕТЪК	СЪБОТА	НЕДЕЛЯ
<p>ЗА ДА НАПРАВИШ ПОЛЯ, ТИ Е НУЖНО ДЕТЕЛИНА И ПЧЕЛА. ДЕТЕЛИНА И ПЧЕЛА. И ЕДНА МЕЧТА. ДОРИ МЕЧТАТА СТИГА, АКО ПЧЕЛИТЕ НЕДОСТИГАТ. ЕМИЛИ ДИКИНСЪН</p>				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	
<div>  ЛАВАНДУЛА  МАЩЕРКА  ЗВЪНИКА  ЛАЙКА  ЛИПА </div>						

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

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

