

приключения за духа

# УЛУВИ



Брой 98  
9/2012  
година X  
Цена 3,90 лв.

Учението за прегръдката

Светлина от тахионите

Йога или религия?

Биочасовник: чиа

Юлия и ТАЛИСМАНИТЕ

**Това е откъс от списанието.**

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

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



## Прегръщащата светица ни докосва



Срещата  
с Майката  
на любовта  
преобразява  
Свами Шубамрита

стр. 30

## Талисманите са „живи“ същества



Юлия Шматько  
активира с тяхна  
помощ **Висшата**  
ни същност

стр. 34

## Споразумението да живеем съвършено



Създайте си  
навика да сте  
щастливи, учат  
ни **магичните**  
Руис

стр. 52



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 вън видимия свят сега.

**Управител**

Калинка Стайкова

**Главен редактор**

Красимир Проданов

**Редактор интернет издание**

Екатерина Аврамова-Колева

**Художник**

Калин Николов

**Автори**

Александра Вукашинович-Апостолова

Александър Алони

Георги Димитров

Деница Дабижева

Мартина Иванова

Светла Иванова

Стефка Недевска

Юлия Шматько

**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

# Кътът на Пух

*Три за здраве*



Кухнята и философията на Vita Mores – на *стр. 62*

На корицата:

## Добра магия

Снимка: Деница Дабичева

Семенца, Влакънца, перушинки... Понякога копчета или пък дори брошки, които са оплетени най-често от простици, еднозначни гуми: ЩАСТИЕ, ЛЮБОВ, ЕНЕРГИЯ... Работата на Юлия е такава, че изтъква именно от късмета и радостта нишки, с които



после свързва в едно цяло перушинките и семенцата, парченцата плат и металните частици. Така се раждат талисмани, които имат висше предназначение. В тях се оглежда душата ни, разпознава себе си, изчиства се... И продължава да проправя в живота млечна пътечка, докато осъзнае, че е създала не друго, ами истински звезден Млечен път...

Сигурно заразени от смелостта на Юлия, и ние влетохме в този брой нетленни неща. Съшихме страниците не само с нейната сила да преобразява, но и с усмивката на Свами Шубамрита, изрисувахме го с четчицата за хармония на Ваня Ирибаджакова – макар че гозбите си тя рисува с карфиол, тиквички, картофи и много любов. Ще откриете по страниците ни и много неща, които да не правите – за да ви остане време да се радвате и да разпръсквате най-ценното качество на свободните, а именно своята *необятност*. А нетленните нишки ще са съшили от живота ни нещо свършено, нещо прекрасно...

**Краси Проданов,**  
гл. редактор



**Напразно търсите  
извора на живота извън себе си**

Днес протегнете ръце към собственото си сърце – невероятно е колко много ви дарява, небрежно е да не му отворим със същото...

В наши дни често се случва така, че опитваме да заместим песента на сърцето с радио, което свири песен след песен. Но музиката звучи на първо място в нас сами-

те. Затова притихнете, изолирайте се от случайния градски шум. Потънете в себе си и... скоро ще я дочуете. Вашата мелодия е красива, неповторима, вдъхновена. Тя е изворчето, от което да черпим ден и нощ.

Отпивайте глътка след глътка от себе си. Така ще сте способни да дарявате. Ще сте способни да сте свършени.

## Семена от ЧИА

Чиата, или *Салвия хиспаника*, е от семейството на ментата и произхожда от Южна Америка. Четири супени лъжици семена от chia осигуряват **калций** колкото три чаши мляко, **магнезий** колкото десет стръка броколи, **желязо** колкото половин чаша червен боб и 30% повече **антиоксиданти** от боровинките.

Чиата съдържа 25% повече фибри от лененото семе и полезни за здравето омега-3 мастни киселини колкото близо килограм филе от съомга.

Тази съкровищница от хранителни вещества ви зарежда с **енергия** и **издръжливост**.

Може да се консумира поръсена върху салати, супи, ястия, зърнени закуски, накиснати във вода, чай, кисело мляко или друга напитка.



Твърди се, че семената понижават кръвното налягане и контролират нивата на захарта в организма.

Размесете chia с брашно в хлябове, кексове и други тестени изделия, в сосове и смутита.

ЧИА

Рубриката „БИОЧАСОВНИК“  
подготвяме, благодарение на

WWW.ZOYA.BG  
**ЗОЯ** БГ  
МАГАЗИН С ОТНОШЕНИЕ

СВЕТЛА СТРАНИЧКА за яснота на мисълта и цястието на тялото

# Париврити триконасана в медитативна поза



Снимки: Деница Дабичева

Повечето хора – и особено децата, обичат да усукват тялото си и това не е никак случайно. Има много варианти на усуквания и всички те са благоприятни. Позата, която предлагаме, интензивно изтяга една по една страните на тялото. На психично ниво тя представлява фин баланс между свобода и стабилност. Свободата е изразена от движението в горната част, а стабилността в неподвижната долна част на тялото. Бъдете осъзнати и за двата ефекта на умствено и физическо ниво. Бавно и синхронизирано изтегнете повдигнатата ръка, страничната част на торса и гръбнака. Останете в позата от 7 до 11 дишания при усукването и на двете страни. Бъдете внимателни, ако имате болки в кръста и таза.

На физическо ниво тази практика ще ви помогне за дълбоко отпускане на мускулите на гърба, ще подобри гъвкавостта на гръбнака и ще стимулира работата на коремните органи. На енергийно ниво асаната въздейства върху манипура чакра – център на жизнената енергия и волята. На психическо ниво помага за презареждане и за освобождаване от стреса и умората. Също така успокоява ума и дава яснота на мисълта.

Подготовка: **Александра Вукашинович-Апостолова** от **Йога Видя**, [www.yogavidya.bg](http://www.yogavidya.bg)

Изпълнение:  
**Десислава Бъчварова**

# Прегръщата светица ни докосва

Амма ме прегърна и животът ми се преобрази, спомня си своята първа среща с майката на любовта и състраданието **Свами Шубамрита**



**ОТВЪД ТАЗИ ПЪРВА ПРЕГРЪДКА СЪЗРЯЛ МНОГО НЕЩА** – първото било любовта към всички живи същества; после и състрадателността, която разкрива сърцето. Докосвайки се до тях, прозрял и същността си на душа, свързана с всички... „Нашите думи и действия, нашите чувства – с тях ние въздействаме на другите“, казва ни сега.

Свами Шубамрита дойде в София, за да предаде загочната прегръдка на Амма. Тази прегръдка значи много и за нас. Защото е от човек, който изразява по най-простия възможен начин своята философия на мир и единство. Човек, чиито очи гледат само с любов. Чиято душа танцува с твоята – щом сте в прегръдка. Свами Шубамрита донесе усещането за всичко това – и прегръщата светица ни докосна...

# В съзнанието ни има блаженство, което прелива в чистота

*Като в игра Юлия ни кара да затворим очи срещу една от стените в Haven for Soul – щом ги отваряме, съзираме да греят седемте ни чакри, които ни приканват да поговорим с вътрешната си същност... Създателката на това студио галерия умее да провокира този диалог, така че всеки да надникне в собственото си съществуване. Какво обаче се случва, щом тя самата надникне в себе си – питаме я и продължаваме с още въпроси...*

– Когато се връщаш към корените – корените на мъдрото съществуване в себе си, какво усещаш, до какво се докосваш?

– До безграничен океан от съществуването ни, изпълнен с блаженство, чистота, единство и синхрон и вибриращо непрекъснато преливащо се съзнание.

– Много се говори за нова и стара енергия напоследък – как би разграничила двата „потока“; коя е „нова“ и коя „стара“? Има ли вододел в живота ни, който и нас прави „нови“?

– Казват, че каквото е горе, такова и е долу; каквото се случва с една наша клетка, това се случва и с цели светове – всичко се намира в непрекъснато обновяване и движение, една непрекъсната спираловидна еволюция. Това, което наричат „стари“ енергии, за мен е това, което е било вчера; утре ще назоват пак „стари“ това, което е в силата си днес. И така е всеки ден и всяка секунда... Променила се е обаче бързината, с която се случва това обновяване.

– Представи си, че разгръщаш книга с духовни съвети. Какво искаш да прочетеш вътре точно сега?



– Страхотен въпрос 😊! И моят отговор е: „Какво търсиш тук, моето дете? Нима наистина си забравила, колко скъпо струва една секунда от твоя живот? Не си, ли? Тогава защо си позволяваш да я изхабяваш за толкова незначителни неща, като търсене на отговорите в тази книга? Всичко, което виждаш, си ти! Така че, изживей напълно това, което ти се поднася като даденост! Живей наистина на пълни обороти и не чакай някой да ти каже това... Чувствай с пълно сърце и се отдавай безусловно на любовта, която е навсякаде, безмълвно Съзрицавай, Смей се и се забавлявай – просто БЪДИ всичко това, което си! Защото ти си Бог, а Бог е дете и силата е в развитието!“

# Джинджър и си в ред

От столетия се използва в лечението на много заболявания, а сега учените съставиха и списък на *най-силните проявления на джинджифила*



**Намаля болката** Силен природен аналгетик, джинджифилът оказва разумна съпротива при възпаления, като съумява да редуцира и изпитваната от нас болка от най-различен характер.

**Край на киселините в стомаха** Една от традиционните употреби на джинджифил е при киселини в стомаха – направете си чай и ще видите, че облекчението настъпва много скоро!

**При общо неразположение и морска болест** Добре из-

разено действие има джинджифилът, ако изпитвате дискомфорт при пътуване. Независимо дали сте в кола, самолет или на кораб, ще укрепи вестибуларния апарат и ще облекчи вашето неразположение.

**Враг на простудните заболявания** Въздействието му при настинка и грип е много добро – действа и върху храносмилателния тракт, затова се използва и в случаи на т.нар. червен грип. Поради същата причина джинджифил се препоръчва и при натравяне с храна.

**Предпазва и от рак на дебелото черво** За това съобщават учените от университета в Минисота. Употребата на джинджифил, се казва в заключението им, може да забави развитието на коварната болест.



## Мусака с гъби

Сега е най-подходящият сезон да пригответе мусаката на Ваня – есенните картофи токущо са извадени от земята, а от градината ни се усмихват домати и червени чушки...

### Нужни са:

- 1 1/2–2 кг картофи
- 500–600 г гъби
- 4–5 връзки пресен лук
- 3–4 скилидки чесън
- 3–4 червени чушки
- 2–3 моркова
- 2–3 домати – за нареждане отгоре на мусаката

- хималайска сол
- черен пипер
- риган
- мащерка
- лют червен пипер
- зехтин

Картофите се сваряват, оставят се да изстинат, обелват се и се пасират на пюре с малко зехтин и сол. Слагате малко зехтин на дъното на тавичката,

в която ще печете мусаката, и разстилате половината пюре. Всички зеленчуци (без домати) се измиват, нарязват и задушават в малко зехтин заедно с подправките. Зеленчуците се изваждат от тигана с решетъчна лъжица, разстилат се в тавичката върху пюре то и после се покриват с останалото пюре. Отгоре се поставят нарязаните на шайби домати. Запича се за около 30 минути в предварително загрята фурна. Добре е мусаката да изстине преди да я сервирате, за да може да остане на регове.

Опита си Ваня Ирибаджаква споделя с нас на <http://thinkaboutorganic.com>



# Ателие за сапунени мехурчета и мечти

**Сапуните на Силвия тестват желанието ни да обичаме; пастата ѝ за зъби пък ражда уменията да общуваме. Истински!**

**КОЖАТА Е НАЙ-ГОЛЕМИЯТ ОРГАН**, говорим си с живеещото във Варна момиче. Значи си общуваме с кожата много по-често, отколкото по-познатите начини – е, това не важи за фейсбук. 😊 Но наистина се замислете на какво е подложена тя...

Именно това е една от причините да съществува Ателие за мечти. След като сме във време, в което нищо не може да се сравни с чистотата на чувствата, значи трябва да се погрижим и за чистотата на кожата! С нея посрещаме всеки нов ден, пак кожа-

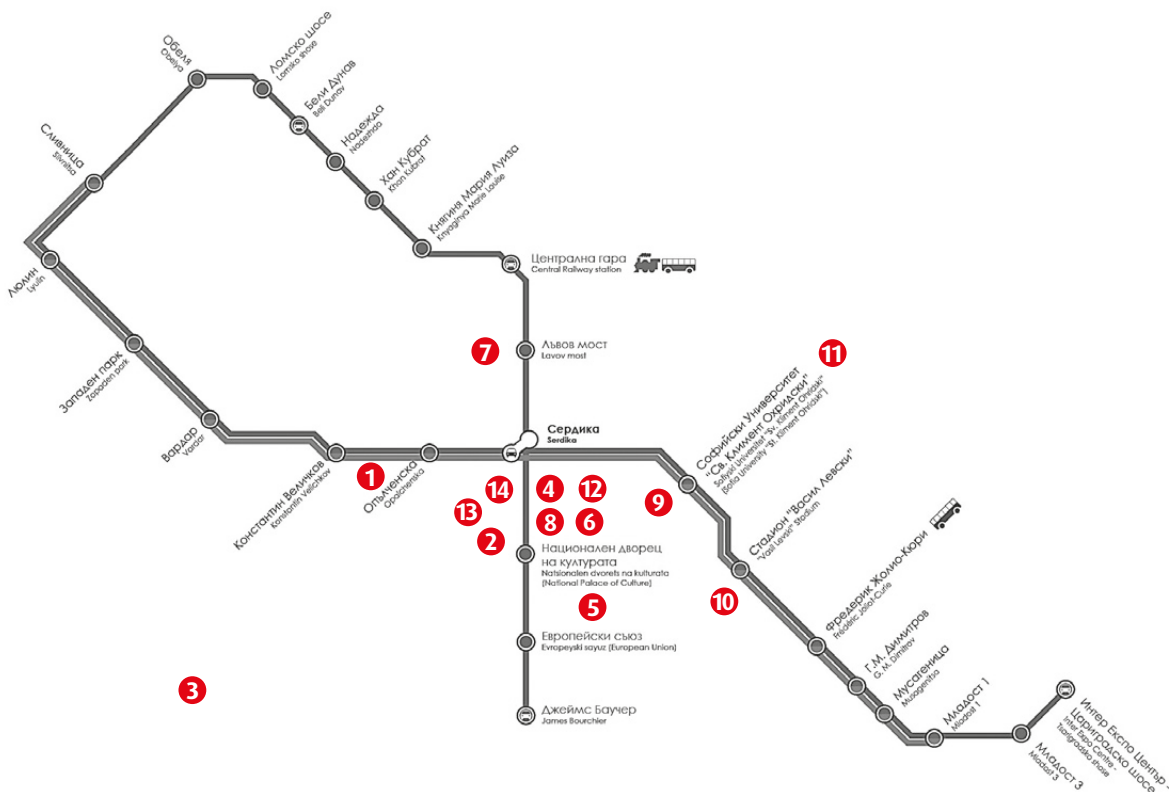
та казва „Добре дошла!“ и на нощта... Защо да не е чиста във всеки един смисъл – да грее така, както свети в чистотата си едно голямо сърце!

Така се ражда мисията на Ателие за мечти – и Силвия започва да създава своите неповторими средства за общуване. Сапуни, шампоани, паста за зъби – всички те дават от тази чистота, която трябва да е за нас изначална. Загубили сме я, коментираме си... Но ще е отново част от личната ни история, Силвия работи точно за това!



# За „УСУРИ“ с метрото

Карта за бързо откриване на любимото списание в София



- 1 Книжарница „Сиела“ в Mall of Sofia – бул. „Ал. Стамболийски“ 101
- 2 Книжарница „Хеликон“ – бул. „Патриарх Евтимий“ 68
- 3 Център „Идея Вита“ в жк. „Бели брези“ – ул. „Лерои“ 64
- 4 Йога Амара – бул. „Витоша“ 45
- 5 Биомагазин „Зелена земя“ – ул. „Любен Каравелов“ 70
- 6 Биомагазин My Organic Market – ул. „Парчевич“ 48
- 7 Йога Мандала – ул. „Княз Борис I“ 177 (на ъгъла с бул. „Сливница“)
- 8 Книжен център „Гринуич“ – бул. „Витоша“ 37
- 9 „Смесен магазин“ на Зоя.бг – ул. „Аксаков“ 22
- 10 Спортен клуб „Нег“ – ул. „Университетска“ 4
- 11 Холстичен център „Синай“ – бул. „Магрид“ 49
- 12 Езотерична книжарница „Елриг“ – ул. „Солунска“ 3
- 13 Veda House – Къща за чай и мъдрост, ул. „Гладстон“ 2
- 14 Магазин за истински неща – ул. „Солунска“ 4

За най-близкото до вас място за продажба  
попитайте на [usuri@ged-bg.net](mailto:usuri@ged-bg.net) или на 02 80 61 245

ДНЕС ДА ЗАБРАВЯ...  
*Да се върна от морето!*  
Message

ДНЕС ДА ЗАБРАВЯ...  
*да се ядосвам на шефа!!!*

ДНЕС ДА ЗАБРАВЯ...  
*да се оплакват!*

ДНЕС ДА ЗАБРАВЯ...  
*да съм невъзпитан!*

ДНЕС ДА ЗАБРАВЯ...  
*за проблемите си и да се усмихна на небето :)*  
Message

*илюзията, че съм това тичко!*  
ДНЕС ДА ЗАБРАВЯ...

ДНЕС ДА ЗАБРАВЯ...  
*да крещя на детето си!*

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

**Чети каквото обичаш!**

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

