

приключения за духа

УМНИ



Брой 99
10/2012
година X
Цена 3,90 лв.

Пътят към чудото – Ванга
Силата на Долорес Кенън
Срещи в Кайлаш

Храни за
здравя деца

Ясен Николов в
**ЕНЕРГИЯТА
НА ДОБРОТО**

Това е откъс от списанието.

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

www.biblio.bg





МИР

**Нов речник
на духа**

Думите, които
вибрират най-силно

стр. **10**

**Храни за
здравя деца**

Меню за баланс и
гълбочина на характера

стр. **68**

**Срещи с
луната**

Календар на дните за
мъдрост, учене и радост

стр. **86**

Кътът на Пух

Три думи от куклите...



Отдаване



Любов



Красота

Къщата на куклите
отваря на стр. 62

На корицата:

Срещи с личната мисия

Снимка: Деница Дабижева

Всеки я има някъде в себе си – в сърцето, между четвъртата и петата чакра или пък просто в сънищата. Личната мисия е като ког за земното ни съществуване, тя е нишката, която сплита оняя неща от живота ни, за които сме се чудили защо са точно част от нашата съдба. Мисията е, от една страна, индивидуална, разказва и Ясен Николов, но от друга – **мисията ни е обща, въздигаща, също преобразуваща...** Открием ли най-сетне ключето, Вратичката води към друга и... попадаме в свят на себе-реализация, на сбъждане. Свят, в който мисията е **същина**.



Така – от вратичка към вратичка, преобразяват и тези 96 страници на „Усури“. От индивидуалното, но завършено присъствие, за което говорим с Ясен, отворихме портата към мисията на Промяната. Първи неин предвестник е Ванга. Чудото в нейната мисия пък води до чудото на съвършения, Божия ред. Трябва да сме заедно, за да го усетим.

Затова този брой е и брой на обединение. Малко преди стотния ни, сега чувстваме, че 2012-а е тук и затова – да слеем мисиите си. Да оценим направеното от другия. Да благодарим. И не забравяйте, всяка крачка в мисията прави и от нас по-висши същества...

Красимир Проданов,
главен редактор

СВЕТЛА СТРАНИЧКА за яснота на мисълта и щастieto на тялото

Дхяна Вирасана Медитативна поза на героя



Снимки Деница Дабжева



ЙОГА НИ ПОМАГА ДА ПРИДОБИЕМ ПОЗНАНИЕТО И ОПИТА, с които да осъзнаем, че част от нас съществува във всичко и че целият свят е в нас. Нашата физиология и съответно позите на тялото са пряко свързани с емоциите и мислите ни. Така, задържайки се в асаните, събуждаме чувство на дълбока свързаност с живота около нас.

Дхяна Вирасана е от асаните, които се изпълняват леко и са удобни за продължително задържане. Тя е полезна алтернатива на другите медитативни асани.

Как? Уверете се, че двете седалищни кости остават на пода. За повече удобство, можете да поставите одеяло или възглавница под седалището. Поддържайте главата, врата и гърба в една линия. Оставете в асаната в продължение на 20 естествени дишания, след което сменете позицията на краката и повторете същото.

Защо? Тази асана изтяга гърба и външната страна на бедрата. Масажира и тонизира таза и репродуктивните органи. Стимулира работата на сърцето. Успокоява и балансира ума. Избягвайте позата, ако имате болки в коленете или таза.

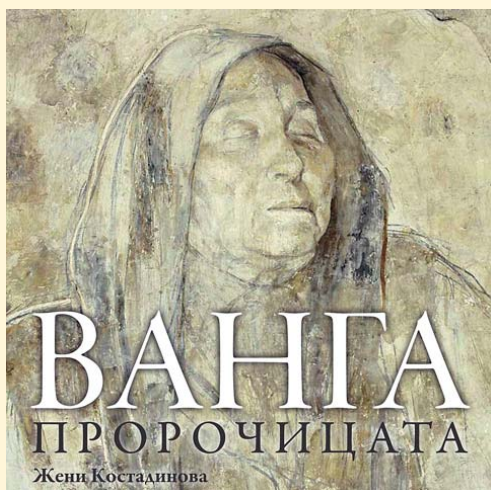
*Дхяна Вирасана представи
Александра Вукашинович-
Апостолова*

*Практиката изпълнява
Марина Иванова*

*За още йога посетете
www.yogavidya.bg*

Пътят към чудото

Мисията, която носи Ванга, надхвърля личността ѝ и живота ѝ – затова без колебание продължава да я изпълнява и сега



„Ванга Пророчицата“ се появи като книга документ за живота на една от най-известните българки през ХХ в. Спечелила си дистанцията на времето, авторът на този уникален албум се опитва чрез документите да погледне вече и над ограниченията на годините. Снимките вътре са много, но те говорят и за друго – за Пътя на Утешителката Ванга, за житейската ѝ съдба, за МИСИЯТА.

„Ванга Пророчицата“ е книга, гостатъчно богата, за да видим многото лица на тази наистина свята жена... Обществото ни е приело в нея образа на чудотворец за най-важен; не искаме да погледнем встрани от него... А Ванга на първо място е жена – жена, която е трябвало да се впише в свят,

който е бил труден за живеене. Различна е от останалите още когато остава без зрение. И въпреки че е различна – и на практика става все по-трудно приспособима към другите, пътят ѝ всеки ден, всеки миг е КЪМ ХОРАТА! За да изпълниш подобна мисия, се иска огромно себепознание, много точна представа за собствената си стойност, за предначертаното ти. Ванга неведнъж говори за това – доказателствата са и в самата книга. Винаги, когато казва, че ѝ е тежко, Пророчицата добавя и дума-две защо го прави. Дадено ѝ е! Но именно това пътуване към хората ѝ носи и ЧИСТОТАТА. А това е една наистина неизследвана нейна страна, до която опитваме да достигнем и със самата Жени Костадинова, автора на книгата албум...





реализация



пробуждане



докосване



свързване



послание



осъществяване

Желатин с чиста биография

Нищо японско не може да е вредно, доказва на свой ред сега *агар-агар*

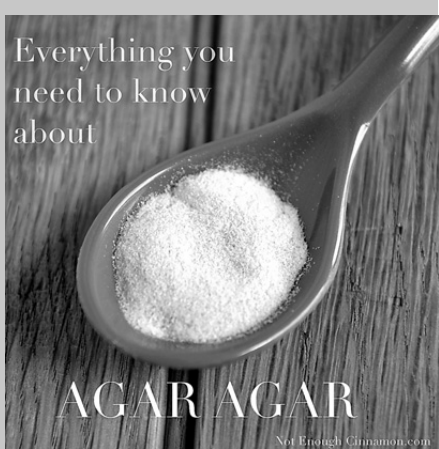
НАИСТИНА МОРСКИ ДАР, 96 на сто от *агар-агар* е полизахаридът агароза и агаропектин. Прави се от някои видове червени водорасли, затова и в ролята на негови „бащи“ се вписват идеално японци и китайци. По галечните им земи се употребява вече 2000 години, но за нас си е направо новост – с извинение към тези, които са го използват не от днес или вчера!



„Растителният желатин“ – защото го наричат именно така, е некалоричен, а освен това има и лечебно въздействие. Струва скъпо, но причината е в сложната изработка на *кантена* – още едно наименование, с което понякога заместват двойното „агар“. Та първо, нужно е да се „оберат“ червените водорасли, което се случва през лятото и есента. После морските растения се сушат при ниска температура в затворено пространство. Процесът продължава 3–4 месеца, а резултатът е светлият цвят, който придобива агар-агар. Съответно, и вкусът му е неутрален, а калории на практика липсват.

В търговската мрежа – а това значи в биомагазините, го срещаме като прах, също на лъспи и дори платки. Най-добре е обаче да се снабдим с пакетче агар-агар на прах. Замества прекрасно съмнителния с животинския си произход желатин. Же-

Everything you
need to know
about

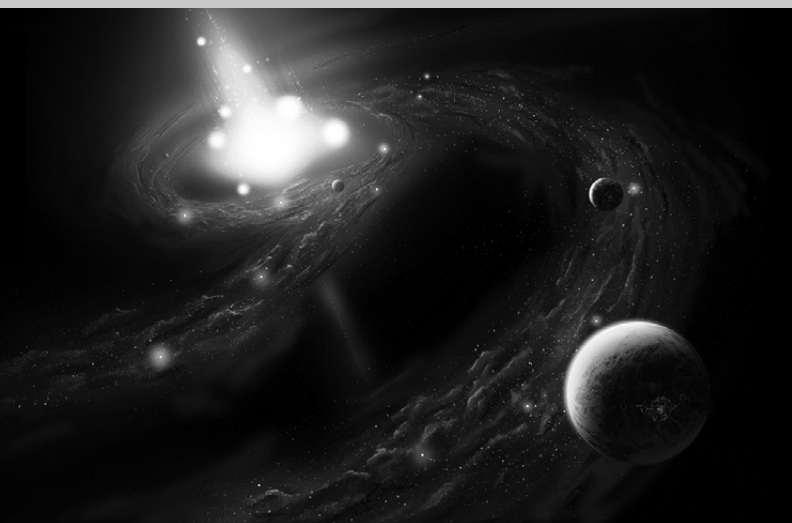


Широка скала от минерални вещества, витамини и протеини правят агар-агара прекрасен не само като храна – самият факт, че е „японски“ вече говори за здравословността му. Добре въздейства при наднормено тегло или високо кръвно, също при горещи вълни и проблеми със стомаха. Богат е на йод, калций и желязо.

лира по-качествено, а и е лесен за използване. Нека първо набъбне в студена вода, после го сложете да поври две минути. Кристализира, когато изстине до 30 градуса и постепенно получавате твърдата консистенция, от която се нуждаете за десерт или някое ястие.

Срещи с луната 2

Втората половина на лунния месец се бележи от най-важното събитие в календара на нейното движение – пълнолунието



ПЪРВИТЕ 15 ДНИ ОТ ЛУННИЯ КАЛЕНДАР са посветени на мечтите, активността и борбата, разказахме ви в миналия брой. Не липсват обаче и неблагоприятните и направо опасни дни по знака на Хеката. Как да съобразяваме енергетиката на деня със собствените си начинания в остатъка от лунния месец – това ще прочетете сега.

16-ти лунен ден – хармония и правосъдие във всичко

В хармония са астралните и физическите тела, това е денят за духовно пречистяване и разработване на план за бъдещето. Добре е да се правят всевъзможни физически упражнения, които способстват за душевна хармония и баланс. Опитайте се да запазите спокойствие и хармония във всичко, защото дори най-малката агресивност или ревност, проявени точно днес, ще доведат до разрушение.

17-ти лунен ден – ден на Шакти или трансформация на женската енергия

Това е денят на мистериите на Дионис и период на получаване на вътрешна свобода, разкрепостяване и веселба. Прекрасно подхожда за всевъзможни празници и тържества. Натрупва се удоволствие и радост от живот, но бъдете внимателни, защото неконтролируемите енергии могат да донесат и своите изненади. Ако 17-ият лунен ден се пада в събота, той може да таи го-

леми опасности, но ако се пада на друг ден от седмицата, то тогава дава добра основа за предприемане на нови и важни дела.

18-ти лунен ден – огледало на нашия живот

Този ден ни показва в какво състояние се намираме сега, какво сме натрупали през живота и какви качества притежаваме. Енергетиката е пасивна, денят може да се превърне във време на заблуди и изкушения, маски и интри-

зи... Може и вие неволно да станете част от това поведение! За тези, които съзнателно избягват да се борят с ниските си инстинкти, денят може да е доста потискащ и тревожен. Но ако спазвате благоразумие и умереност, ако сте старателни и предпазливи – 18-ият лунен ден ще е щастлив и успешен.

19-ти лунен ден – сатанински ген

Управлява се от тежки и неблагоприятни за човека енергии. Най-добре си останете вкъщи и никъде не излизайте. Има голяма вероятност да се подгадето на лоши вливания и трудно освобождавани зависимости. Този ден е свързан с морално пречистване на душата и съвестта. Добре е да се запали свещ и да се стои до огъня. Трябва да бъдете много внимателни с новите идеи, които по всяка вероятност ще бъдат заблуда.

20-ти лунен ден – победа над себе си

Това е ден на освобождаване от всякакви тежести, преодоляване на съмненията, опознаване на космическите закони. Ден за духовно израстване. Ако искате най-накрая да вземете важно решение или да действате, то това е мо-

ментът! Резултатът от тези действия ще ви качи на по-високо ниво. Не се колебайте да прескочите бариерата! 20-ият лунен ден е и най-добър за гладуване и духовно просветление. Хубаво да останете у дома и да се посветите на семейни традиции.

21-ви лунен ден – реформи и движение напред

Енергетиката на този ден събужда в човека активно

начало, дава кураж, увереност и решителност. На този ден трябва да се стремим да бъдем честни и справедливи, дори и в малките неща. Това е ден на професионални изпитания. От друга страна, хората се обединяват и затова са полезни всякакъв род колективни мероприятия. В този ден се активизират благородството и решителността – така се решават сложни ситуации, възвръщат се и силите, които са били изхабени през целия месец.



©cosmosue.deviantart.com

УСУМ 

Хармония

ISSN: 1312-2665



9 771312 266002

10

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

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

