

Силата да събъдваме JOURN



Брой 107/2013
година XI
Цена 3,90 лв.

слънце

Храните
на слънцето

Организмът
иска вода

Лечебен кръг
с кристали

Сакрална архитектура на тялото

бр. 107/2013

Това е откъс от списанието.

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

www.biblio.bg



Пътуване към историята на сърцето



Тахир Шах на **стр. 22**

Заедно по волята на Кришна



Мартин и Анастасия на **стр. 28**

Поле за духовно пробуждане



Антар Сампати на **стр. 50**



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, измислен 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

Илиана Василева

Магдалена Славова

Моника Василева

Сандра-Шалиграм

Светла Иванова

Светослава Хаджиева

Снежина Бодурова

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

Предпечатна подготовка: ГЕД ООД

Печат: „БУЛВЕСТ ПРИНТ“ АД

„Кристалът е като
чист проводник на
светлината. Той
е олицетворение
на абсолютната
хармония. Може да
бъде оприличен на
чистото огледало
на съзнанието
заради чистотата
на качествата,
които съдържа.
Аз чувствам
кристалите като
живи същества.”
(Антар Сампати)



✚ Естествена защита от комари



стр. 18

✚ Факти за черния африкански сапун



стр. 20

✚ Суров мус Магдалена Роза

стр. 73



Храм за душата

На корицата: Алена Мазур

Сакрална архитектура на тялото възниква като практика поради една простичка причина – всички ние имаме нужда да построим в себе си този храм, който да обитава после духът, душата ни. Натали Дроен го прави

комплексно – използва силата на молитвата, прибавя осъзнаването на дишането, конструира свършеността на движението. Така постига чистотата на мислите и финеса на излъчването. Постига сакралната архитектура, но не само на тялото, защото построява отношението ни към този свят...

На Натали и нейната практика сме посветили много страници в юлското „Усури“. Благодарим на всички, които ни помогнаха за това! И специално на Алена Мазур – тя ни дава и снимката си, с която да представим това необикновено съчетание на материя и дух, на земно и небесно.

Съграждайте и вие като лястовици в този сезон на разкриване, на споделяне... Превърнете се сами в лято – топло в добротата и щедро в радостта. А гравим и ние – този брой е много различен... Дано ви хареса!



Краси Проданов,
главен редактор



55

птици мигрираха, но без да използват криле при голямото наводнение в Прага през юни. От зоопарка в столицата на Чехия се принудили да изпратят своите питомници в градината в Либерец. Акцията наподобявала библейската история с Ноевия ковчег, а казват, че тукани, ибиси и соколи бързо разбрали, че всичко се прави за тяхно добро.

14

дни детокс ще е нашето „Благодаря“ към тялото, съветва Надя Петрова. Нутрициологът издава за първи път книга на български – в нея са включени и 45 пълноценни сурови рецепти за всеки ден.



10

са маршрутите в България, които предлага пътеводителят Кросбил за Източните Родопи. Част от тях са за кола, съчетани с пешеходни разходки, а други – за целодневни преходи. Дирк, който е съавтор на пътеводителя, предпочита този до моста над река Армира.

Чакрасана

Поза колело



В тази специфична и благотворна асана тялото, което се крепи на стъпалата и гланите, заема формата на колело или мост, откъдето позата е получила името си. Изходящата позиция е от лег по гръб, но по-напредналите могат да започнат и от изправен стоеж. В крайната позиция внимателно отворете гръдния кош, а тежестта на тялото разпределете равномерно на стъпалата и гланите. Оставете главата да се отпусне между опънатите ръце. Задржте така колкото ви е удобно. Изпълнете го три рунда. Чакрасана може да бъде последвана от навеждащи напред асани.



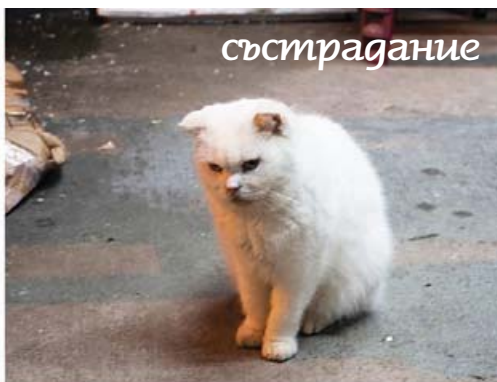
Тази асана силно и приятно изтяга предната част на тялото – гръдния кош и корема, отпуска гръбначния стълб, укрепва мускулите и ставите на ръцете и краката. Ако се практикува редовно, цялото тяло става силно и жизнено, а стойката се подобрява. Ползена е за нервната, храносмилателната и дихателната система, както и за жлезите с вътрешна секреция. Оказва въздействие върху всички видове хормонални секрети и спомага за облекчаването на множество гинекологични смущения. На духовно ниво стимулира *манипура чакра* – центърът на активното действие, волята, силата и самочувствието.

Позата не бива да се изпълнява по време на заболявания, при високо кръвно налягане, слабост на китките и гърба, при бременност или при обща отпадналост.

*Текст: Сандра-Шалиграм, Йога Видя
Изпълнява: Надя Русева*

Котките носят просветление

Благодарение на тях едно миньорско село в Тайван загърби беднотията



Хутон бил център на възгледобив, през 70-те години на XX век тук живеели и работели 6000 души. Но после възглицата свършили и през 90-те Хутон опустял. Тогава на дневен ред дошъл... **котешкият туризъм**.

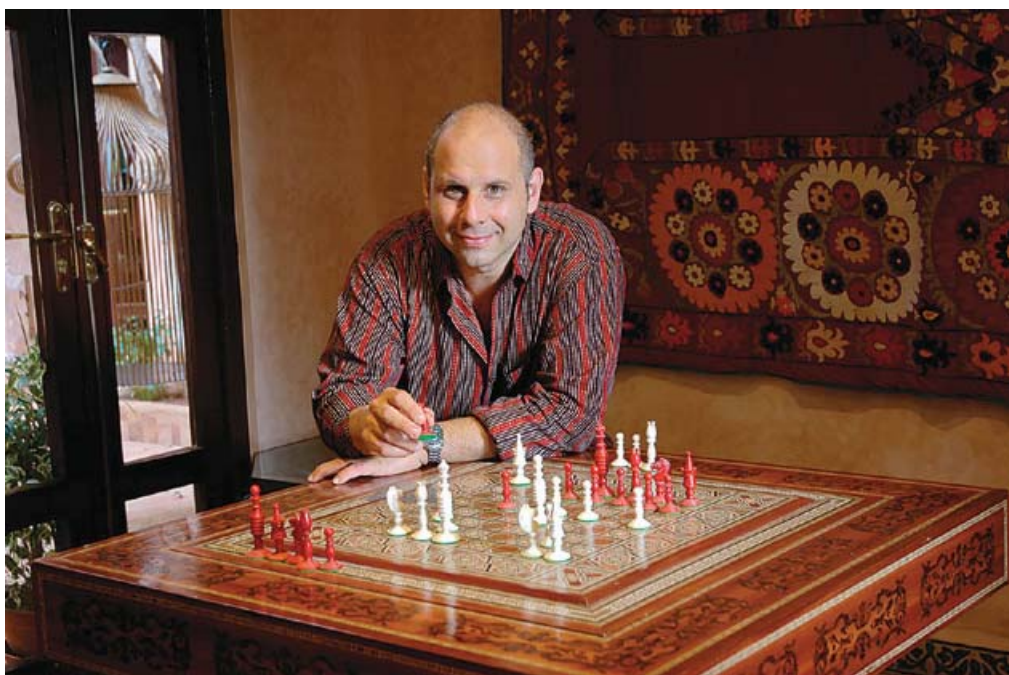
През 2008-ма един от местните хора, голям фен на мъркащата напаст, организирай доброволци да се грижат за изоставените котки на Хутон. Огласили дейността си в интернет и резултатът не закъснял – в селото започнали да се

стичат пътешественици с едничката цел да нахранят и погаят котка.

Днес по улиците на Хутон гордо се разхождат над сто опашати туристически атракции. Продават се сувенири с техните сладки муцунки, а мостът от гарата до центъра на селцето е украсен с опашка в единия край и с ушички в другия. А посетителите на живия котешки музей не си тръгват, без да се снимат с пухкавите писани на Хутон.

Ценното е онова, което разказва сърцето

Пътуването към себе си е начин да го чуем, казва Тахир Шах



„С годините бях научил, че истинското приключение е онова, при което пътуваш на зиг-заг. Едно от най-великите усещания в живота е да бродиш по път, без никаква идея къде води или какво ще се случи.

И така, аз се отправих на юг от Каза-бланка, по пътя за Маракеш. Един бето-новоз на път за Мекнеш ме взе на стоп. Бе така грохнал, че шофьорът спираше на всеки половин час, за да помпа гуми-те. Каза, че някога, много отдавна, ка-

мионът бил нов и той бил млад.

– Къде отидоха годините? – попита той, докато въртеше волана със загру-белите си ръце. Попитах го дали знае историята на сърцето си.

– Единственото, което имам в сърцето си, е болка. Идва всяка сутрин и всяка нощ. Заради пушенето като млад. Добре ми служи. Младите мъже са глупаци, а старците плащат за грешките им.“

(Тахир Шах, „В хиляда и една нощ“)

Сакрална архитектура на тялото

Път към осъзнаване на нашата **женственост**



Преди няколко години за първи път чух думите „сакралната архитектура на тялото“ и те се запечатаха дълбоко в съзнанието ми. Сякаш в тези думи бе скрита някаква тайна, някаква магическа формула за постигане на така желаното от мен събиране, хармонизиране и уравновесяване. В този момент от живота си се чувствах на предела на физическите и психическите си възможности – бях родила второто си дете, като по време на цялата бременност и след раждането не бях преставала да работя. Грижите, свързани с отглеждането на децата и сериозните професионални ангажменти, които имах в работата си като адвокат, ме бяха изтощили напълно. Нямах и 40 години, а се чувствах като старица.

Чрез фрактала говори Вселената

Фракталът е графика (изображение) на една математическа функция.

Той няма начало, няма и край. Това, което виждаме, е само част от него. Пример за прост фрактал е спиралата. Фракталната матрица е схема, която се състои от безкрайно количество фрактали. Това е тази красива непрекъсната плетеница от пресичащи се и преливащи се линии. Учените физици, математици и биолози, отдавна са стигнали до прозрението, че Вселената има фрактално матрична структура. Това, разбира се, се отнася и за човека като част от цялата Вселена.

Фракталната геометрия е клон от математиката, който изучава фракталите и особеното им поведение. Тя намира приложение в науката, техниката и компютърното изкуство.

Създателят на фракталната геометрия Бенюа Манделброт определя фракталите в термините на дробната размерност. Оттук е и произходът на думата фрактал (от лат. *fractus* – **гробен**). Съавтор на откритието на Манделброт е компютърът. За да се начертае фрактал, е нужно да се направят голямо количество изчисления.



Фрактали са и броколите. Фрактал е крайбрежието. Просто един ритъм, който звучи в хармония с Вселената.



Снежинката на Кох е пример за фрактал. В нея чрез триъгълници се построява самата снежинка, но удивителното е, че периметърът нараства, въпреки че заетворената площ остава крайна. Някои теории казват, че и материалната Вселена е образувана на този принцип... А още по-удивително е, че през 1997-ма Снежинката на Кох се появява в полята на Милк Хил – фигурата е с размери над 60 м и е оградена със 198 кръга. Кой ни говори със силата на фракталите?

Сурова супа „Бяла тишина“

Потребни са ни:

- Кутия био кокосово мляко
- Две краставици
- Шепа босилек, джоджен, магданоз
- Няколко стръка лук и глава млечен чесън
- Един гомат
- Щипка келтска сол
- Парченце джинджирил

Лятото е прекрасно с дългите си слънчеви дни. Стига ни чаша от тази сурова супа, за да се заредим с енергията, която ни е необходима. Още повече че и приготвянето ѝ е лесно и забавно. В блендера смесете продуктите, като джинджирилът например настържете. Краставицата може да е просто нарязана. Отделете скилидка-две чесън, както и няколко листенца от подправките. Тях ще добавим после, за да са като акцент в нашата сурова супа. Ако не ви понася горещото време, по-добре оставете настрана джинджирила. Но иначе е прекрасно това топло усещане от студената супа в летните дни ☺. Време за слънце – слънце и бяла тишина.



Полски гювеч



Съставките събираме и набираме ☺

- Чаша кафяв ориз
- Чаша листа от слез
- Две-три лъжици шарлан
- Глава лук
- Няколко настъргани картофа
- Сол и подправки според вашия вкус

Слезът може да преобрази кухнята ни – лесно се намира по полянките и около пътеките, расте дори в големия град. Все пак изберете чисто място, за да има ефект от употребата му. Пресните листенца измийте и оставете настрана. Иначе задушаваме лука в мазнината, прибавяме ориза и картофите. Сипваме и вода. Когато оризът омекне, е време да задушим за кратко и листата от слез. Бързичко сваляме от котлона и овкусяваме, както сами обичаме...

С повог и без повог

Подаръкът за рождения ден на малката Ева много ни хареса, но ще променим едно друго по него... Вместо близалките ще наредим например малини и боровинки. Ако остане място, парченца пъпеш. После ще си поканим гости 😊.

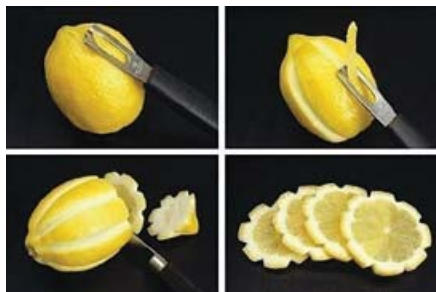


Скейтборг във въздуха

Вместо по земята, този скейт може да лети направо във въздуха – стига да имате надеждни въжета и здрав клон. Лесен е за откачане и използване по предназначение, пък и така ще си има паркинг място вместо да създава хаос въжщи...

Лимонени резенки

Горещите летни дни вече имат свое украшение. Създайте го сами, а после добавете парченце в чинийка, поднесете и чаша домашна лимонада. Трябват ви само картофобелачка и, разбира се, лимон 😊.



Изкуство с острилка

Ето един пример как най-непотребното може да се окаже форма на изкуство. Или пък просто забавна игра. Дано имате много моливи за подостряне въжщи – ако стъргомуните не ви стигнат, не забравяйте, че всеки молив има... гъа края 😊.

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

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

