

УСУНИ

Силата да събъдваме



Брой 108/2013
година XI
Цена 3,90 лв.

Равновесието
сол вода

Кучето на
Магарския конник

Езотерична
астрология

Методът на усещанията


д-р Шанкаран за животинското в нас

Това е откъс от списанието.

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

www.biblio.bg



A woman with long brown hair, wearing a maroon long-sleeved top and a vibrant, patterned skirt, is leaning over a large, fluffy white dog. The dog is sitting on a grassy field, looking up at the woman with its tongue out. The background shows a clear blue sky and distant mountains.

Породата на божествените

Тайганът е сред най-древните породи кучета. Сега сигурно не ви говори кой знае какво, но едно време е бил славен – вижте фреската на Мадарския конник и ще го съзрете край владетеля... Това е първият, най-известният тайган у нас.

Другият е *Маврик*

40

Снимка: Деница Дабижева

21 → Ледените кристали почистват клетката



72 → Равновесието сол вода



82 → Сапунът, който проповядва мир



На корицата:

Методът на усещанията

Илюстрация: **Калин Николов**

„Другата” песен звучи в нас от рождението ни, но самите ние сме призвани да я направим мелодия на нашия живот. Да я превърнем от шум в красива симфония. Да я усетим с цялото си съществуване и да я преработим в акорд, който ни напомня



откъде идваме и не дава да забравим накъде сме се запътили. Това е „другата” мелодия – метод, който индиецът Раджан Шанкаран разработва цели 25 години. За него ни разказа прекрасната Геновева Георгиева. Докато четете тези редове, тя пак е в Мумбай, в Академията на г-р Шанкаран. Но разказът ѝ е жив и вълнуващ, отваря врата към непознатото в нас. Дава ни възможност да чуем себе си по друг начин. И да се оценим също така другояче...

Несъзнаваното, легендите, приказното са сложили всъщност силен отпечатък върху това „Усури”. Идеално време за пътешествие до легендарната планина Тянь Шан. Прекрасно време за попълване на дефицитите в тялото ни. За създаване на радост, за нейното изживяване. Методът ЕФТ, *нама* мантрите, равновесието сол вода – за всичко това ви разказваме този път. Есенното ни пътуване започва!

*Красимир Проданов,
главен редактор*

Градината на живота

Валя, Маришка и Яна изпълняват в нея танц, който дава любов и аромати

Трите заедно са като феите, които дошли вкъщи да наричат – но никоя не закъсняла и никоя не извадила торба с лошотия. Каквото и да ви кажат **Валя, Маришка и Яна**, все за добро ще е... Дула, ароматерапевт и консултант по носене

на бебето в слинг се събират в прекрасната морска Варна и започват да мечтаят за пространство, в което ще общуват свободно и без думи, без ограничения. Заниманията, които от началото на лятото предлагат, целят да из-

лекуват болните ни от начина на живот души. Всъщност да ни върнат в красотата, в събъждането – за тях и трите твърдят, че са истинския живот. И именно затова наричат мястото си градина. **Градината на живота.**

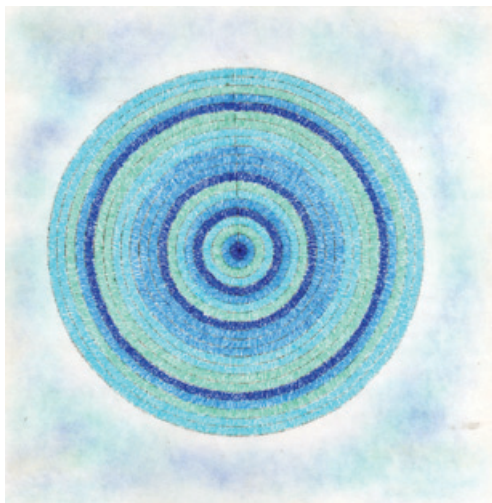


Снимки: Соня Врайкова



Повтаряйте „Обичам те!“

Когато се притеснявам за децата си, безпокоя се за паричното си състояние или съм подразнена от някого, не позволявам на ума си да се наложи и да започне да бърри. Просто си повтарям наум: „Обичам те, обичам те, обичам те!“



Казалте ли благодаря?

Веднъж казах на 16-годишния си син Лайънъл, че когато се нарани, може просто да си каже: „Благодаря ти“. Една сутрин, докато закусвахме, той ми показа, че се е ударил. Попитах го: – Лайънъл, каза ли „Благодаря ти“? Отговорът му беше:

– Да, мамо. И знаеш ли какво? Когато съм разтревожен или раздразнен, също си го казвам. Моментално ме успокоява.



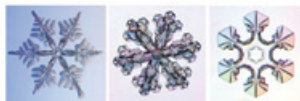
Щастието е човешко състояние

Забелязали ли сте, че когато сме щастливи, Всичко става по-лесно? Можем да изберем между страдание и щастие, болест и здраве, страх и любов. Ще бъде правилно, каквото и да решим. Ще бъде нашият избор.



Грижете се добре за себе си

Приемете цялата ми любов.



Ефектът на „ледената“ вода

Лялото можем да се насладим на това питие с още по-голямо удоволствие, но то е фактически целогодишен източник на здраве и сили за най-важната ни съставна част – клетките. За „ледената“ вода се заговори за първи път преди време, когато нашумя предлагането на скъпоценната течност с произход някой от ледниците на земята. Биофизици разказваха за ефекта от употребата ѝ, но се оказва, че лесно можем да си я приготвим и сами. При това с не по-малко ползи за нас самите.



Силата е в кристалите

Ефектът на ледената вода идва от кристалите, които се съдържат в нея – за да са наистина там обаче, трябва първо да я замразим. После оставяме буцата лед бавно да се топи. Като отпиваме от тази течност, поемаме и малки ледени кристалчета. Те поленват по клетките в тялото ни

и помагат за регенерацията им. Важно е водата да не е по-топла от 38 градуса, защото малките ледени образувания изчезват. А точно в тях е силата ѝ на въздействие. Просто напълнете бутилка, сложете в камера или фризер. На другия ден извадете и постепенно прегочите ви ледът ще се превръща в маса от кристали и вода. Нещо като сладолед, който се топи, но с разликата, че мазнините, които той съдържа, спират действието на тези малки ледени кристали. Същото важи и за любимите най-вече на децата сокове тип „Снежина“. Там пък има захар, която на практика тежи на организма. Но принципът е същият, просто когато водата е само вода, тя е винаги безценна.



Подсилва и сърцето

Често белим ябълките и ги ядем без кората – едно от приложенията е именно при направата на „ледена“ вода. Като оставим нашия лед бавно да се топи, прибавяме и обелките. Нека престоят цял

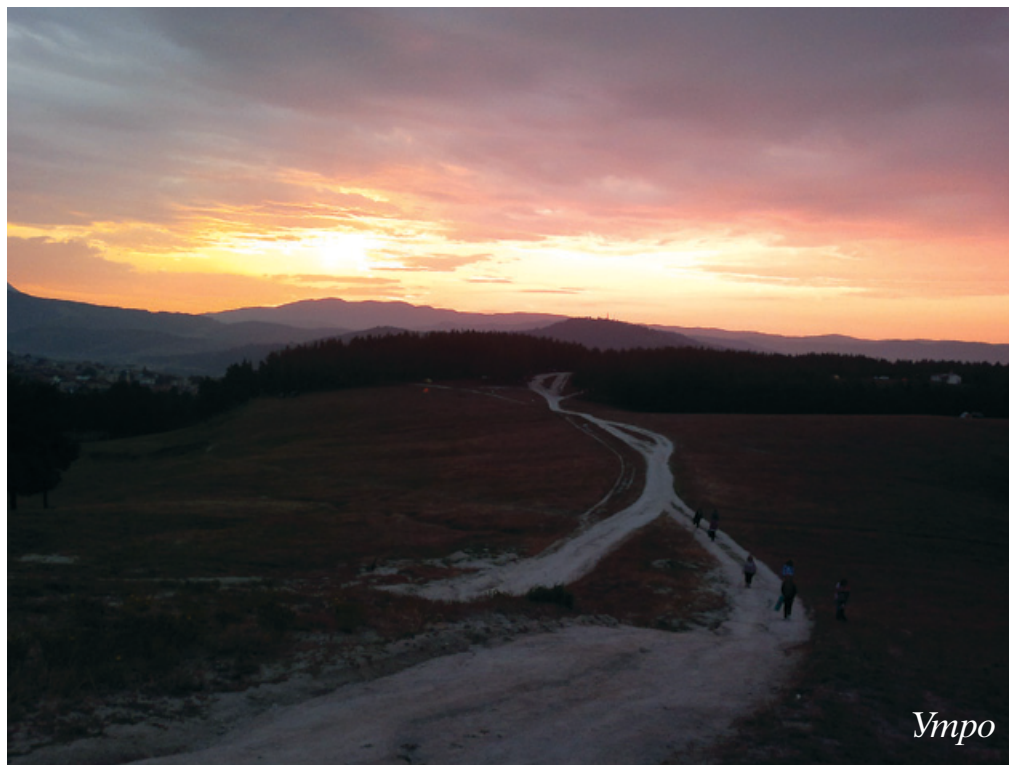
ден, нищо че кристалите във водата ще изчезнат... После изхвърляме обелките и пием течността глътка по глътка. Колкото по-кисела е ябълката, от която сме взели обелки, толкова по-добър е крайният резултат. А той е, че си придаваме съсредоточеност, а също така подсилваме сърцето.



Основание за дълголетие

„Ледената“ вода е откритие на орнитолози, които забелязали, че птици от един и същ вид, живеещи в по-сурови условия, са по-здрави, по-дейни и по-силни от събратията си в южни области. Също и малките им растения побързо. Някои от тях живеели почти три пъти повече от съседите на юг. Учените го отгават на чистата, пълна с ледени кристали вода, която се налагало обитателите на северни ширини да пият. На юг водоизточниците били с топла, застояла вода, съдържаща повече бактерии и микроорганизми. Тази простичка напитка възвръща силите и дава допълнително енергия.

Ледените кристали почистват клетката. Размразената вода е източник на енергия и здраве. Откритие е на орнитолозите



Утро



Среца



Молитва



Игра

Породата на божествените

Тайганът изпълнява мистична функция, пренесла се по стъпките на гедите ни и у нас



Анна Апсо срещнахме преди едно от заниманията ѝ в център „Аватар“, там разказваше на хората как да обучат своите кучета дори да танцуват. Стои в основата на киноложката лига на България, което е удивително за човек, живял в Индия, минал през мъдростта на Тибет и носещ в сърцето си руската мъдрост. Повече ни и към древната страна на хуните в пла-

нините Тян Шан, както се наричала някога Киргизия или Киргизстан. Историята българска е свързана с Тян Шан. Анна се замисля дали доказателство за това не е и Мадарският конник. В наследството, във философията на двете страни също. Та по тази пътека се разходихме. Анна Апсо, ние и Маврик. Кой е Маврик ли? Време е историята да започне...

Небесният отец е в основата на нашето същество. Нормално е да правим грешки в дългото си еволюционно пътуване.



Когато човек предприеме духовния път, подчертава астрологът, за него е най-полезно да разбере, че всичко, което идва отвътре, е с Божествен характер. „Ученията на мъдростта описват как Единният Божествен живот е в основата на всички форми и как ние, като *Монади* или *Божествени искри*, сме аспекти на Божествения живот. Чрез практикуването на медитация, ние се стремим да се свържем с Душата си и в крайна сметка, с *Небесния Отец* на Монадата, аспектът, обитаващ Божествения живот, който се намира в основата на нашето същество.“



Душата се занимава с дългото си еволюционно пътуване, в което се включват много животи в човешка форма, обикновено това се нарича *Колелото на прераждането*. По време на този процес Душата се стреми успешно да научи всеки урок, който животът

в човешка форма предлага с преживяванията, позволяващи на Душата да се развива, като разгръща своите латентни качества. Душата постига това чрез различните личности, които тя приема.



Кулминацията на пътуването на Душата се изразява в способността да се сливат личности с нейната енергия, чрез които душата и личността ефективно работят като едно. Следователно е нормално, че ще правим грешки в дългото си еволюционно пътуване. Обаче грългите поредици от животи, през които Душата преминава в човешка форма, заедно със закона на кармата, която ни връща резултатите от нашите действия, ни предоставя възможността да поправим предишните си грешки. Този процес в крайна сметка ни учи на естеството на това, което е описано в Бхагавад Гита като „правилно действие“, при което ние извършваме нашите дейности в живота без мисълта на ниската ни личностна природа.

Ние по-скоро се стремим да действваме в съответствие с безсмърния аспект на нашето същество, чиято цел и намерение са причините за нашето съществуване. Това ни дава възможността да се настроим в съответствие с намерението на Душата, като същевременно предотвратяваме натрупването на допълнителна карма от личен характер.



Редовното практикуване на медитация ни предоставя най-добрите средства за свързване с душата. Чрез практикуването на медитация, която ни е съюзник в развиването и изразяването на духовните качества като божествена постоянна воля, любов, мъдрост и състрадание, ние изграждаме връзка между Висшия Аз и личността, която е посочена като *антакарана* или *Моста на дъгата*. Изграждането на *Моста на дъгата* позволява на Душата да залее личността с енергия и смисъл и да ѝ предложи напътствия и посока към осъществяване на целите на Душата.



VI - издание, 13 - 15 септември 2013 г., Бургас, хотел Аква

МЕЖДУНАРОДЕН ФОРУМ-ИЗЛОЖЕНИЕ
Здраве, Щастие, Красота
www.forumizlozhenie.com

Поредният форум-изложение предлага богата програма. В Бургас ще се срещнете с любими лектори и разбира се, с „Усури“.

WWW.ZOYA.BG
ЗОЯБГ
МАГАЗИН С ОТНОШЕНИЕ

„Смесен магазин“ на „Аксаков“ 22 в столицата е любимо място. „Усури“ е представено с новия брой, но може да си го поръчате с още много неща и онлайн.



Студио за танци и йога
„Сътворение“

Бургаското студио предлага йога, бели генс, сакрална архитектура на тялото и разбира се, „Усури“

www.sutvorenie.com

Veda House
Къща за чай и мъдрост

Поседнете на чай, сладки приказки и „Усури“ на ул. „Гладстон“ 2 в София
www.vedahouse.bg

Танцът на електронното „Усури“

Към красотата на есенните дни, на красивите септемврийски залези добавете още нещо фино, още нещо, което вас самите допълва. Прибавете в електронното си устройство новото „Усури“. Чудесно е например вятърът да духа през отворения прозорец, листата да танцуват край вас, а вие да разглеждате някои от бровеите ни тази година.

Рагваме се, че има читатели, които вече избират опцията „Абонамент за електронно списание“. Това означава, че на достъпна цена получавате новия брой на „Усури“ – често преди да се разпространява в хартиен вид. Може обаче да поръчате и само новия.

Той ще ви заведе под слънцето. Ще ви опръска със скъпоценна жива вода. Ще ви разкаже истории и легенди... Ще споделим усещането си за света. И още много скъпоценни неща...

Абонамент за електронното списание за 11 месеца сега струва само 24,90 лв. Отделен брой е 2,90 лв. Наши партньори в това начинание са <http://biblio.bg>.



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

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

